Staatl. Bibliothek
Regensburg

III 330
Med 848

Der
Gesundheitsfreund
des
Alters
oder
praktische Anweisung
wie man
im Alter seine Gesundheit erhalten, sein Leben verlängern und froh genießen könne.

Von

D. Christian August Struve

Arzte zu Görliz.

Hannover, 1805.

Dem

verehrungswürdigen Greise

Herrn Karl

Wenzeslaus v. Emmerich,

Erbherrn auf Hermsdorf,

wohlemeritirten Scabin und Stadthauptmann,

dem

ausgezeichneten Beyspiele

eines

thätigen und gesunden

vier und achtzigjährigen Alters,

widmet

diese Schrift

aus

Hochachtung und Ehrfurcht

der Verfasser.

*

Vorrede.

Diese Schrift kann als der zweyte Theil eines Werkes angesehen werden, dessen erster der von mir herausgegebene Gesundheitsfreund der Jugend ist; sie befaßt die Gesundheitserhaltungskunst des Alters, die in dem weitesten Sinne eine eigene Wissenschaft, die von Galen sogenannte Gerocomic, ausmacht. Vielleicht darf ich es diesem Werke als einigen Werth anrechnen, da es nicht blos die physische, sondern auch die moralische Natur des Menschen zum Gegenstande hat. In dieser Rücksicht mußte ich mir selbst einen neuen Weg bahnen, und glaube, den ersten Versuch einer Gerocomic in ihrem ganzen Umfange gewagt zu haben. Ich hoffe durch meine Arbeit nicht blos dem Greis, sondern auch Männern, die sich erst der Schwelle des Al-

ters nähern, nützlich zu werden. Sollte mir einst das Glück werden, diese Schwelle zu überschreiten, so wünsche ich, daß mir der Rückblick auf diese Arbeit, eben so angenehm und heilbringend seyn möge, wie Cicero von seinem Meisterwerke über das Alter sagt *).

Ich liebe, ich verehre den graugewordenen tugendhaften Mann aus vollem Herzen, so daß ich einen der größten Wünsche meiner Tage erfüllt sehe, wenn diese Schrift etwas dazu beitragen sollte, das Leben im Alter zu erleichtern, seine Gesundheit und Glückseligkeit zu befestigen. Ehre sey unsern Alten!

*) „Mihi quidem ita jucunda hujus libri confectio fuit, ut non modo omnes absterserit senectutis molestias, sed effecerit mollem etiam, et jucundam senectutem."

Inhalt.

Seite

I. Das Glück des Alters 1

II. Vorzüge des Alters vor der Jugend 4

III. Beschreibung des Alters 7

IV. Gemüthsbeschaffenheit im Alter 17

V. Bestimmung des Menschen zum hohen Alter, und Beyspiel von Hupozoli 24

VI. Nützliche Thätigkeit im Alter 28

VII. Ueber die Dauer des menschlichen Lebens, nebst einer Tabelle 32

VIII. Hauptmomente, welche zum Altwerden beytragen, nebst den hoffnungsvollen Kennzeichen eines langen Lebens 38

IX. Verschiedene Methoden zur Verlängerung des Lebens und des Alters 60

X. Hindernisse des Altwerdens 77

Inhalt.

		Seite
XI.	Allgemeine Grundsätze zur Erreichung eines hohen Alters	89
XII.	Achtung für das Alter. Nationalfest des Alters	102
XIII.	Thätigkeit, Bewegung und Ruhe	109
XIV.	Von dem Schlaf	118
XV.	Von der Wärme	120
XVI.	Von warmen Bädern, Friktionen und Salben	122
XVII.	Genuß reiner Luft	127
XVIII.	Kleidung	129
XIX.	Speisen und Getränke	133
XX.	Froher Muth im Alter, und Regimen der Leidenschaften	139
XXI.	Gewöhnung an eine bestimmte Ordnung des Lebens	148
XXII.	Von Krankheiten alter Leute	150

I.

Das Glück des Alters.

Was der Jüngling und Mann voll Sehnsucht wünschte, ist dem Greise zu Theil worden — langes Leben. Noch kommt es darauf an, diese späten Lebenstage froh und gesund, und wo möglich eine beträchtliche Zeit zu genießen. Auch der Untergang der Sonne ist schön, heiter und ruhig; so ist er für jeden gesunden und frohen Alten. Langsam und allmählich dahinscheidend sendet ihm die zögernde Sonne manchen hellen Lebensblick zu, den er mit zufriedenem und dankbarem Herzen auffaßt.

Aus Achtung und Liebe zu meinen ältern Mitbrüdern habe ich dieses Buch geschrieben, worin manches enthalten ist, das, wenn man es befolgen will, zu dem gesunden und frohen Genuß des Lebens im Alter beitragen wird.

Es giebt Mittel, wodurch wir unser Daseyn selbst in späten Jahren fristen können; und diese enthält gegenwärtiges Buch.

Ein frohes gesundes Alter ist ein Glück; es ist ja der sehnlichsten Wunsch von Millionen Menschen. Die stürmischen Leidenschaften des tobenden Jünglings und aufbrausenden Mannes schweigen; und ruhig gleitet der Nachen des Lebens, von der schönen Abendsonne beleichtet, auf den Hafen zu. Der Rückblick in die Vergangenheit erfüllt mit Freuden. Das Bewußtseyn schöner Thaten, wenn sie auch nicht auf der Schaubühne der Welt, sondern, was ihnen oft mehr Werth giebt, im häuslichen Kreise geübt worden sind, erheitert und beruhiget.*) Wer wollte nun nicht die Nektarschaale des Lebens langsam und bedächtig hinunterschlürfen, und jeden Tropfen schmecken? Dies heißt **Mäßigkeit**; dies ist der Zielpunkt, auf den alles, was in diesem Buche enthalten ist, hinwirft. So machen wir den Feinden des Lebens jeden Fußbreit streitig, und übergeben unsern wohlvertheidigten Posten nicht eher, als bis wir völlig erschöpft dahin sinken. Das Leben dehnt

---

*) Est etiam quiete, et pure, et eleganter actæ ætatis placida, ac lenis senectus.

Cato.

sich in der Hand des Mäßigen so lange aus, bis endlich der letzte Faden sich auflöst, indem der Unmäßige, gewaltsam das feste Gewebe zerreißt. Das Alter ist zu schön,*) als daß wir es nicht genießen sollten; es scheint, daß ein menschenfreundlicher Genius den Sterblichen diese Zeit aufgespart hat, um sie für manche Leiden der frühern Jahre zu entschädigen.

Das Alter ist reich an Erfahrungen, und diese machen den Greis fähig, das Leben mit kluger Mäßigkeit zu gebrauchen, an sich und andern hat der erfahrne Greis so manche Dinge kennen gelernt, welche den Frohsinn stören, oder die Gesundheit erschüttern, hat Gefahren überstanden, aus denen er die Mittel, ähnlichen auszuweichen, schöpfte. Diese Erfahrungen lassen ihn manchen richtigen Blick in die Welt um ihn her thun, indem er mit der Menschen Thun und Lassen genau bekannt ist; er sieht hinter sich die Jugend noch mit unsicherm strauchelndem Schritte einhergehen, und sich in eben die Netze verwickelt, die er klüglich vermieden, oder aus denen er sich glücklich herausgewunden hat. In der Erinnerung lobt er seine Jugend- und männlichen Jahre noch einmahl;

---

*) Du herber Winter bist doch schön!

Geßner.

und indem sein Geist mehr in der Vergangenheit schwebt, übersieht oder vergißt er das Unangenehme der Gegenwart. Sein Gedächtniß hat frische Farben für die Vergangenheit, und nur matte verblichene für die Gegenwart.

II.

Vorzüge des Alters vor der Jugend.

Der Regel nach genießt man im Alter einer dauerhaften, fast ungestörten Gesundheit. Schon Hippocrates hat bemerkt, daß die Alten wenigern Krankheiten unterworfen sind, als die Jugend; und wo das Gegentheil statt findet, ist es mehr die Folge einer schwächlichen Constitution, als der Jahre. Der junge Mann erkrankt weit leichter, und seine Uebel sind oft von lebenswierigen gefährlichen Beschwerden begleitet; seine Krankheiten sind heftiger, und erschüttern den Körper aufs höchste, indem der Greis nur sanft und allmählich, fast nur allein von der letzten Krankheit überschlichen wird. Jugendliche Uebereilung und Leichtsinn, oder zu großes Vertrauen auf seine Kräfte, stürzt den Jüngling in manche Krankheiten, welchen der weisere, behutsame Alte entgeht. Die Greise werden nicht leicht von herrschenden

epidemischen Krankheiten ergriffen, wenn eine blühende Jugend um sie her wie vom Sturme gebrochen dahin stürzt, so stehen sie noch aufrecht; wie man bey bösartigen Uebeln, selbst bey der Pest beobachtet hat, das sie vor andern alte Leute verschonten. Die Empfänglichkeit gegen Ansteckungs-Gifte ist im allgemeinen bey Alten weit geringer, als bey jungen Personen.

Eine gewisse Unempfindlichkeit des Gemüths, die zum Theil eine Folge der abhärtenden Erfahrung durch die Bekanntschaft mit den unvermeidlichen widrigen Zufällen in menschlichen Leben, zum Theil der verminderten Reitzbarkeit der Nerven ist, verursacht, das Leidenschaften nicht so heftig auf sie wirken, daß sie der Zorn weder zu allgewaltsam erschüttert, noch der Schrecken zu sehr überrascht, noch der Kummer zu tief beugt, noch ein wirklich beträchtlicher Verlust sie allzusehr schmerzt; wenigstens ereignen sich bei ihnen diese Gemüthsbewegungen in einem weit mindern Grade als in früheren Jahren. Eine gewisse Gleichgültigkeit und Ruhe beglückt die Seele des Greises, und eben diese ist es, die bey ihnen eine Menge Krankheiten, welchen der hitzige leidenschaftsvolle junge Mann ausgesetzt ist, verhütet, und selbst die Lebenstage verlängert, in-

dem in diesem Alter so manche Ursachen weg- fallen, welche das junge Herz tödlich verwun- den, und den Lebensfaden, sey er auch noch so fest, gewaltsam zerreißen.

Die Körperkonstitution des Alten hat eine große Biegsamkeit und Nachgebigkeit erlangt, weshalb die Gegenwirkung der Natur gegen die Reitzung der Krankheit bey ihnen nicht so heftig ist, als in jüngern Jahren. Wenn sie von stür- mischen Krankheitsfällen leichter überwunden werden, als junge Männer; so halten sie doch manche andere weniger heftige Krankheiten weit besser aus, als diese.*) Endlich vermeidet der Alte sorgsam und klüglich so manche Veranlas- sungen, krank zu werden, ist (wenigstens die meisten) in seinem Verhalten regelmäßiger, or- dentlicher, mäßiger, als der unbehutsame Jüng- ling, der auf seinen Körper losstürmt, oder aus Unerfahrenheit sich manchen Gefahren der Ge- sundheit und des Lebens aussetzt. Wohl schätzt der Greis den Werth des Lebens, von dem er

*) Facilius in morbos incidunt adolescentes, gra- vius agrotand; tristius curantur. Itaque pau- ci veniunt ad senectutem: quod ni ita accide- ret melius, et prudentius viveretur.

Cic. de Sen.

schon so viel genossen hat, um das, was ihm noch übrig ist, desto besser zu genießen; so wie man gern bey einer köstlichen Mahlzeit um so länger verweilt, wenn schon ein Theil davon vorbey ist.

Das Alter vermißt freylich die Kräfte der Jugend; aber bey vielen Greisen hat nur der Körper gealtert. Kenntnisse und Erfahrungen ersetzen den Verlust der jugendlichen Kraftfülle. Diese Erfahrungen sind dem Greise zu theuer, als daß er sie durch nochmahliges Zurückwandeln der durchlaufenen Bahn aufgeben möchte. Nie gereut es ihn, gelebt zu haben, weil er nicht vergebens lebte*).

III.

Beschreibung des Alters.

Das Leben des Menschen schleicht im Alter langsam, und desto länger fort; wenn es

---

*) Quod si quis deus mihi largiatur, ut ex hac ætate repuerascam, et in cunis regiam; valde recusem; nec vero velim; quasi decurso spatio, ad carceres a calce revocari. — Neque me vixisse pœnitet: quoniam ita vixi ut non frustea natum existimem.

Cato.

in der Kindheit dahin flattert, in der Jugend verstürmt, und im Mannesalter vorüberschreitet. Der Mensch soll die letzten Tropfen seines Daseins langsam hinunter schlürfen. Eine freundliche Gewohnheit hat ihn mit dem Leben erst recht vertraut gemacht; er ist wie ein alter Baum tief in den Boden eingewurzelt, der dem Sturm und Wetter trotzt; indeß eine Menge seiner jüngern Brüder entweder in der zarten Kindheit von der Mittagsgluth versengt, verwelken; oder in blühender Jugend von Stürmen nieder geworfen werden. Ein Rückblick auf das, was kurz zuvor von den Vorzügen des Alters vor der Jugend gesagt worden ist, erklärt, wie es möglich sey, daß das Alter so lange hindauern, und selbst der schwächliche so lange fortleben könne. Jedes Lebensalter hat seine Grenzen, nicht so das hohe Alter*). Die Verrichtungen des Körpers und Geistes gehen in späten Jahren nicht mehr mit jener lebenserschöpfenden Heftigkeit und übermäßigen Thätigkeit vor sich, wie in der Jugend; es wird nicht mehr ein solcher Aufwand von Kräften erfordert, um den gewöhnlichen Gang des Lebens zu erhalten,

*) Omnium ætatum certus est terminus: senectutis autem nullus certus est terminus.

l. c.

und darum kann der kleine Vorrath von Lebenskraft desto länger ausdauern. Die Natur geht mit den Menschen im Alter ökonomischer um. So giebt es im Alter eine recht schöne Anlage zum langen Leben; und so sehr auch die alte, zum Theil morsche Hütte durch mancherley Zufälle, welche die Zeit selbst herbeyführt, wankend gemacht wird; so verzögert sich doch ihr Umsturz noch lange, zumal wenn ihr die Kunst zu Hülfe kommt. Sokrates vergleicht die Alten mit welkenden Pflanzen: der Thau erquickt sie, ein Platzregen befördert ihren Untergang.

Man wird früher oder später alt, je nachdem unsere Konstitution schwächlicher oder stärker ist. Es giebt Greise von achtzig bis hundert, aber auch von dreyßig und zwanzig Jahren. In der Regel ist zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten Jahre die Grenze der männlichen Jugend, und mit dem sechzigsten die des männlichen Alters überschritten. In diesen Jahren ist zwar nicht mehr die rasche Behändigkeit und Beweglichkeit des Jünglings vorhanden; man merkt wenigstens, daß, verglichen mit dem Zustande, in welchen wir uns vor zehn Jahren befanden, Veränderungen mit uns vorgegangen sind; jedoch werden wir in den Geschäften des täglichen Lebens nicht gestöhrt, Noch ist Geist und Körper lebhaft, das Gedächt-

niß gut, das Urtheil fest; die Bewegungen der Glieder frey und leicht, ohne sonderliche Ermüdung, ausser bey wirklicher Anstrengung, der Appetit gut, die Verdauung vortreflich; die Gesichtsfarbe zeigt Gesundheit und Wohlbehagen, das Athemholen geht leicht. Wir fühlen uns mit recht gesund. Die Abnahme der Kräfte erfolgt ganz unmerklich, und blos nach Verlauf mehrere Jahre werden wir im Vergleich mit der Vergangenheit einigen Unterschied, jedoch mehr in Rücksicht unsers Körpers, gewahr, blos eine verstimmte Laune, läßt den Hipochondristen jetzt schon eine schnelle Veränderung merken, die jedoch nur in der Vorstellung beruht.

Nach dem sechzigsten werden diese Veränderungen auffallender, obgleich insgemein noch in einem geringen Grade; aber entweder ein paar Jahre früher oder später sind die natürlichen Beschwerden, und Zufälle des Alters unverkennbar. Die Operation des Lebens geht von der Geburt des Menschen bis zu seinem höchsten Alter ihren Gang, aber die dazu erforderlichen Verrichtungen werden nach und nach durch die Zunahme der erdigten Theile im Körper, und zu großen Verhärtung der festen Theile gehindert, in ihrer schnellen Thätigkeit aufgehalten. Der Körper wird schwerfälliger; die Geschlechtswerkzeuge verlieren ihre

Empfänglichkeit und eigenthümliche Thätigkeit; einige Gefäße werden verengt, andere unsichtbar; die Flüssigkeiten verdicken sich, der Umlauf der Säfte wird träge, die natürliche Wärme nimmt ab, daher die große Empfindlichkeit gegen die Kälte. Die Knochen werden mürbe und leicht zerbrechlich. Das Geschäft der Ernährung geräth allmählig in stocken; die Reitzbarkeit verwandelt sich in Stumpfheit; die festen Theile des Körpers verlieren an Zusammenhang und Bindung; die Sinnwerkzeuge, besonders Gehör und Gesicht, nehmen ab. Die Augen erweitern sich, und sind nur gegen ein starkes Licht erregbar; die Zähne fallen aus, weil das Zahnfleisch erschlafft wird, und die Zahnhöhlen sich ausdehnen; das Haar bleicht, der Rücken krümmt sich, das Haupt sinkt herab, die untere Hälfte des Gesichts verkürzt sich, das Kinn schiebt hervor. Das Gewand wird zu weit und schlottert an dem magern Körper *). Eine solche Abnahme des Fleisches erfolgt, wegen Unthätigkeit der einsaugenden Gefäßen in den äussern Theilen, daher der

---

*) Labitur ex humeris demisso corpore vestis,
Quæ brevis fuerat, jam modo longæ mihi est:
Contrahimur, miroque modo decrescimus ipsi,
Diminui nostri corporis ossa putes.
Corn. Gallus.

große Abgang der flüssigen Theile, daher auch die Hartleibigkeit, wozu alte Personen sehr geneigt sind. Der Schlaf flieht oder ist gestört.

Diese Beschwerden entstehen bey manchen später, als bey andern; einige derselben kommen entweder gar nicht, oder in einem geringern Grade, oder später als andere Zeichen des Alters; ohne daß sie einzeln vor sich ein früheres oder späteres Altwerden andeuten. z. B. die Runzeln der Stirne, der Verlust der Zähne, das graue Haar*), die Steifigkeit der Glieder kommen bei manchen schon in männlichen Jahren zum Vorschein, dagegen mancher alte Mann noch fast alle seine Zähne hat. Und gerade diese nur einzeln erfolgende Erscheinung der Veränderungen und Zufälle des Alters erleichtert die Last der Jahre, verursachet, daß wir sie nicht so hart empfinden, weil sie uns nur nach und nach aufgelegt wird, so daß wir uns wohl noch mit der Zeit an sie gewöhnen.

Man darf daher das Alter nicht sowohl nach den Jahren, als nach dem Zustande der Kräfte beurtheilen, und selbst im hohen Alter kann der Mensch ungeachtet der hier beschriebe-

---

*) Die Stürme des Unglücks haben mein Haar gebleicht, sagte der noch nicht vierzigjährige Heinrich der IV.

nen Beschwerden, einer Gesundheit genießen, wenn auch nicht einer festen. Er befindet sich in der Lage eines von einer harten Krankheit Genesenden, dessen Kräfte freylich schwach sind, der aber bey gehöriger Schonung und Aufmerksamkeit auf sich noch lange leben kann, und manche Lebensfreude zu genießen fähig ist. Viele Zufälle in späten Jahren betreffen blos Einzelne wegen einer besondern Körperschwäche und Krankheitsanlage, oder sie entstehen von äusserlichen Verhältnissen; mit Unrecht werden sie dem Altwerden allein zugeschrieben. Wenn blos das Veralten an sich jene Schwäche und dergleichen Zufälle mit sich brächte, so würde dies der Fall bey allen Greisen seyn; aber es giebt deren so manche, die mehr oder weniger von diesen Zufällen befreit sind. Wie lange hält sich nicht der Geist beym Hinsinken des Körperlichen aufrecht, und äussert noch in jenen späten Jahren eine jugendliche Heiterkeit, ein bewunderungswürdiges Gedächtniß, ein gereiftes Urtheilsvermögen, eine Klugheit, selbst Schlauigkeit und Welterfahrung, wie wir sie nicht leicht bey dem Manne wahrnehmen.

Indem die Jahre des Menschen sich fortwährend aneinander reihen, äussert sich oft in dem späten Alter eine Art von Verjüngung des Körpers und Geistes, und Greise, die wir

während den gefährlichsten Krankheiten schon an dem Rande des Grabes sahen, genesen und leben viele Jahre nachher weit munterer und kräftiger, als vor der Krankheit.

Das Aufhören eines drückenden Kummers, die Verbesserungen der bisherigen Nahrungsmittel, die Freude über die gute Versorgung ihrer Kinder, das Wiedersehen lang entfernter Freunde, die Gewährung eines wohl seit Jahren ersehnten Wunsches gießt neues Oehl in die halb-verloschene Lampe des Lebens der Greise, so daß die Flamme von neuen auffackelt; sie verjüngen sich, und fangen wieder von neuem an zu leben. Nicht nur die Gemüthskräfte wirken mit erneuerter Thätigkeit, der hofnungslose, traurige, einsame Greis, arbeitet nun wieder auf die Zukunft hinaus, nimmt Theil an den Geschäften des menschlichens Lebens, findet Geschmack am gesellschaftlichen Umgange; sondern auch der Körper bekommt neues Leben. Bey vielen Greisen kommen im sechzigsten und siebenzigsten Jahre von neuem Zähne und Haare hervor.

Aber mögen auch die Fortschritte ins höhere Alter noch so langsam gehen, so rücken sie doch vorwärts; und dies kann dem Bau unsers Körpers nach nicht anders seyn. Könnte man sogar das Leben gegen alle verzehrende Einwirkungen von aussenher sichern, so müßte doch das

Leben selbst abnehmen, weil durch die Thätigkeit der Organe, welche zum Leben erforderlich ist, und durch die daher entstehende Reitze die Organe consummirt werden, und nach und nach ihre Empfänglichkeit für das Lebensprinzip verliehren. Man denke, wie viel die Gefäße durch den beständigen Andrang des Bluts, die Muskeln durch die unaufhörliche Spannung bey jeder Bewegung, die Nerven durch die unablässige Reitzung leiden müßen; wie viele Werkzeuge des Körpers beym Athemholen, bey der Verdauung, bei der Bereitung des Nahrungssaftes in Thätigkeit gesetzt werden. Welche Maschine würde eine solche nie ruhende Action, wozu noch die größere Reitzung bey Krankheiten kommt, achtzig, hundert, ja selbst hundert zwey und siebenzig Jahre aushalten können, wie der menschliche Körper? Wie kömmt es, daß bey einem solchen Reiben und Treiben nicht alle Gefäße des Körpers zusammenfallen, sondern sich so lange offen erhalten. Durch die Operation des Lebens wird freylich immer neuer Lebensstoff dem Körper zugeführt, und das Verlohrene unaufhörlich ersetzt; aber selbst diese Lebensoperation ist mit Aufwand der Kräfte mit Konsumtion der Organe verbunden, und diese müssen nach und nach abgestumpft werden, ihre Reitzbarkeit für das Leben verliehren.

Die Maschine stockt, geht wieder ganz schwach, und steht endlich still. Die innern Seelenkräfte des Menschen fangen an abzunehmen, die Lebhaftigkeit des Gedächtnisses, die Munterkeit des Witzes und der Phantasie verliehrt sich, das Gemüth wird gegen die Eindrücke von Aussen unempfindlicher, Sinne und Muskeln versagen ihren Dienst, die thierische Wärme verschwindet, der Athem wird selten und keuchend, die Pflanze verdorrt und welkt, und so überschleicht den Menschen der Tod, wie ihn das Alter überschlichen hat. Die immer schwächer brennende Flamme glimmt nur noch, — und verlischt.

Der Tod im hohen Alter hat ganz jene traurige Gestalt verlohren, wie er der Jugend erscheint, er ist nicht von jenen fürchterlichen Krämpfen, von dem harten Widerstande der Natur gegen den Feind des Lebens begleitet; das Blut steht still, die fast entleerten Gefäße fallen zusammen, das Gefühl des Lebens, welches beym Jüngling den Tod erschwert, ist bereits verschwunden; und so ist es blos ein Einschlafen, wie einem am Abend eines arbeitvollen Tages der Schlaf befällt, dessen man sich vor Müdigkeit nicht mehr erwehren kann *). So sahe ich

---

*) Diese von den Alten so sehr gewünschte ευθυνασια erfolgt, ohne jene αγωνια, welche die jüngern be-

lebensmüde Greise mitten unter einem Gespräche mit den Ihrigen einschlafen. Mit der Tobacks-pfeife im Munde starb der 80 jährige Euler im Armstuhl.

IV.

Gemüthsbeschaffenheit im Alter.

Der Fortgang der Jahre verändert durch das was im Körper vorgeht, und was die Abwechselungen der äussern Einwirkungen betrift, den Charakter und die Denkungsart des Menschen. Wenn schon einzelne Vorfälle im menschlichen Leben, die Umwandelung des Schicksals, die plötzliche Abänderung des bisher Gewohnten, wenn Leidenschaften, Schrecken, Kummer, wenn heftige Krankheiten das Temperament und den Charakter des Menschen umändern, daß der Aufbrausende sanft, der Muthvolle zag-

---

trifft. Schön sagt Cicero: Itaque adolescentes mori sic mihi ridentur, ut cum aquæ multitudine vis Flammæ opprimitur: senes autem sicut sua sponte, nulla adhibita vi, consum, plus ignis exstinguitur. Et quasi poma ex arboribus, si cruda sunt, vi avelluntur; simatura, et cocta decidunt; sic vitam adolescentibus vis aufert, senibus maturitas.

l. c.

haft wird; wie viel größer muß diese Veränderung durch die eine Reihe von Jahren fortdauernde Einwirkung auf das Gemüth seyn. Man wird sie um so mehr gewahr, wenn man eine Vergleichung nach entfernten Zeiträumen des menschlichen Lebens anstellt; anders denkt und handelt das Kind, anders der Mann, anders der Greis. Jedes Alter hat seine Freuden, seinen Geist, seine Sitten. Die Flatterhaftigkeit des Jünglings verwandelt sich beym Greise in Ernst und Bedachtsamkeit, die lebhafte Einbildungskraft und Reitzbarkeit in Kälte und ruhige Beobachtung, die Verschwendung in Geiz, die Wollüstigkeit in Andächtelei. Diese Eigenschaften wurzeln mit den Jahren tiefer, oder ihre Anlagen entwickeln sich im Alter: beydes sowohl ihre Befestigung als ihre Entwickelung, wird durch den Einfluß der Umstände auf Geist und Körper befördert.

Wir beobachten gewisse Eigenschaften und herrschende Neigungen bei den Alten, fast bey allen mehr oder weniger, einige oder mehrere derselben; sie lassen sich aus der Art der äussern Einwirkungen auf den Menschen im Alter, aus der zunehmenden Schwäche des Geistes und Körpers, aus den Hindernissen, welche der Thätigkeit der Kräfte entgegen stehen, erklären. Die Verhältnisse können dieselben bleiben, der Werth der Dinge ist sich gleich; aber der Sinn des

Menschen verliehrt im Alter die Empfänglichkeit für sie; dann sieht er nicht mehr um sich die Welt seiner Jugend, dann verliehrt das Schöne und Groẞe den Reitz für ihn, und selbst ein langes Leben hat ihn so vieles kennen gelernt, daẞ ein groẞer Theil der Gegenstände ihn nicht mehr durch Neuheit anlockt, die Schwäche der Sinne erlaubt nicht mehr den vollen Genuẞ der Lebensfreuden, die abnehmenden Kräfte verstatten nicht mehr die jugendliche Thätigkeit und die aus ihr entspringenden frohen Gefühle; und diese Beschränkung der Wirksamkeit stimmt zur übeln Laune, erregt vergebliche Wünsche in die Vergangenheit, und macht furchtsam wegen der Zukunft. Manche Alte wissen sich nicht in ihr Schicksal zu finden, und vergessen, daẞ sie zu Jahren gekommen sind. Die äussern Umstände selbst ändern sich an der Hand der Zeit, und alte Leute, welche nicht mit der Zeit fortgegangen sind, befinden sich als Fremdlinge in einer neuen Welt, die ihnen nicht gefallen kann, jemehr sie von den Gewohnheiten ihrer Jugend abweicht. Daher giebt es sehr viele Alte, auf welche Horazens und Boileaus Schilderung anwendbar ist.

Horaz:

Den Alten kommt viel Noth und Ungemachs
Unmerklich übern Hals; entweder, daß er immer
Zusammenscharrt, und doch, aus Furcht zu darben,
Sich den Gebrauch verweigert, — oder weil
Er alles kalt und furchtsam treibt, und überall
Bedenklichkeiten sieht. Er zaudert immer,
Setzt immer weiter sich sein Ziel hinaus.
Verliehrt den gegenwärt'gen Augenblick,
Und lebt im künft'gen. Voller Schwierigkeiten,
Verdrüßlich, übeltrauend, hat er immer was
Zu klagen, ist der ew'ge Leichenredner
Der weiland guten Zeiten, da er noch
Ein Knabe war, der ew'ge Zensor und
Zuchtmeister aller Jüngern, die jetzt sind,
Was er, zu seiner Zeit, gewesen war.

Und Boileau:

La vieillesse chagrine incessament amasse,
Garde, non pas pour soi, les trésors qu'elle entasse,
Marche entous ses desseins d'un pas lent et glacé,
Toujours plaint le présent, et vante le passé,
Inhabile aux plaisirs dont la jeunesse abuse;
Blâme en eux les douceurs que l'âge lui refuse.

Diese Mängel des Alters lassen sich aus mancherley Umständen erklären, und die Alten sind dabey oft mehr zu bedauern als zu beschuldigen. Je länger der Mensch lebt, desto werther wird ihm das Leben, und er legt dabey einen großen Werth auf die Bedürfnisse seiner Erhaltung, auf Geld und Güter, deren er im hülflosen Alter um so mehr bedarf, je weniger er sich solche durch Arbeitsamkeit erwerben kann; nur aus Schwäche geht der Greis hierin zu weit, aus Muthlosigkeit fürchtet er im Schooße des Reichthums zu verarmen. Die mangelnde Gewandtheit des Geistes macht den Alten bedenklich und schwer entschlossen, schlimme Erfahrungen und öftere Täuschungen, die ihm in seiuem langen Leben begegneten, machen ihn mißtrauisch und argwöhnisch, er haßt die Vergnügungen der Jugend, weil er sie nicht mehr genießen kann; er tadelt ihre Sitten, weil es nicht die Sitten seiner Zeit sind; er fürchtet die Zukunft aus Liebe zum Leben, von dem er sich wie von einem vertrauten Freunde nicht gern trennen möchte, und er genießt deßhalb von dem was er besitzt so wenig, weil er noch viel davon genießen will.

Aber es giebt so manche fröhliche Greise, deren Geist mit ihrer Welt fortgeht, und auch in der Nachwelt unter den Söhnen und Enkeln eben so jung ist, als er unter den Vätern war, wel-

che die Freude der jüngern Welt sind, welche zufrieden mit dem Gange des Schicksals, an keiner Gewohnheit hängen, die Welt nehmen, wie sie ist; und eben deshalb, weil ihre jüngern Zeitgenossen mit ihnen zufrieden sind, ihnen wegen dieser liebenswürdigen Eigenschaften ihre Achtung nicht versagen können, gefällt es auch den Bejahrten in der Welt. Erziehung und eigene Bildung, Reife des Verstandes, und Güte des Herzens unterhält diese Eigenschaften, bis in die spätesten Jahre. Ein guter Wein hält sich lange unverdorben *).

Es giebt Eigenschaften, die dem Alter eigen sind, die es liebenswürdig machen, und selbst zur Verlängerung des Lebens beytragen, wenn sie in den Grenzen des Verstandes bleiben. Die Neugierde unterbricht das verdrüßliche Einerley, unter dem die Tage fortschleichen, setzt die Seele in eine angenehme leichte Thätigkeit, erweitert den Kreis der Vorstellungen, erhält den Alten mit der Menschenwelt in fortgehender Bekanntschaft, macht oft die Mühseligkeiten des Lebens vergessen. So trägt sie zur Verjüngung des Greises bey, erheitert seinen finstern Blick, wenn sie befriedigt wird. Weil im Reichthume

---

*) Ut enim non omne vinum, sic non omnis ætas vetustate coacescit.

seiner Erfahrungen der Greis aus der Verglei-chung mit der Vergangenheit, die Handlungen der Gegenwart benutzt, um dadurch in die Zukunft zu sehen, spürt er um so begieriger der Geschichte des Tages nach. Die Thätigkeit der Seelenkräfte giebt auch dem physischen Leben neuen Reitz, verscheucht bange Furcht und Besorglichkeit, und stärkt dadurch die Fortdauer.

Alte Leute sprechen gern, sie theilen ihre Ideen andern gern mit, und auch diese Eigenschaft setzt sie in Thätigkeit und unterhält ihr Leben.

Die meisten Alten haben sich an eine pünktliche Ordnung in ihren Handlungen gewöhnt, und diese unterstützt den gleichmäßigen Fortgang des Lebens, wovon weiterhin mehr gesagt werden soll.

Lebensklugheit, die kostbare Frucht der Erfahrung macht sie aufmerksam auf ihre Gesundheit, vorsichtig auf schlüpfrigem Wege, sorgfältig für das Wohl der Ihrigen, streng gegen sich selbst, und weise in Anlegung der Pläne für die Zukunft. Die Auswüchse dieser Eigenschaften sind freylich keine Tugenden mehr, machen den Alten lässig, und ihm selbst durch Aengstlichkei seine Tage beschwerlich. Doch wir reden blos von dem was gut und lieblich ist, das Mangelhafte muß jeder selbst verbessern.

V.

Bestimmung des Menschen zum hohen Alter. Beyspiel des Hyppozoli.

Der Mensch ist zu einem hohen Alter bestimmt, aber weil er Mensch ist, erreicht er solches selten vollkommen. Tausend widrige Umstände, tausenfache Leiden der Seele, wovon die Thierheit nichts ahndet, tausend Reizungen zur Verschwendung der schönsten Kräfte; und welche Verhältnisse in der menschlichen Gesellschaft, Zwang und Druck, übermässige Arbeit, die fortdauernde Last der Noth und des Bedürfnisses, unter der er sich mühselig windet, und oft vor seinem Ende nicht hervor arbeiten kann, reissen und nagen so lange an den zartgesponnenen Fäden seiner Lebenstage, daß solche, wenn sie auch noch so fest gewebt sind, doch eher brechen müssen, als sie sich der Natur nach aufgelößt hätten.

Aber weil wir Menschen sind, können wir auf der andern Seite ein so hohes Alter erreichen, welches mit unserm feinen Körperbau in keinem Verhältnisse steht, können die stärkern Thiere weit überleben. Das Geschenk der Gottheit, die Vernunft, läßt uns unzählige Ursachen der Krankheit und des Todes vermeiden,

entfernen, welchen die Thiere entweder nicht entgehen, oder die ihr Instinkt nicht ahndet; und eben daher kommt es, daß der Mensch selbst unter gesundheitswidrigen, und lebensstörenden Einwirkungen, in die ihn besonders Kultur und menschliche Gesellschaft versetzt, dennoch zu so späten Jahren gelangt. Daraus folgt aber auch daß der Mensch durch genaue Aufmerksamkeit auf seine Gesundheit ohne hypochondrische Aengstlichkeit durch Mässigkeit ein weit ausgedehnteres frohes Daseyn genießen könne, als viele andere, die ihr Leben dem Ungefähr überlassen, ohne darüber nachzudenken, wie sie solches erhalten, und die Gefahren, die ihm drohen, glücklich vermeiden können.

Hierbey darf uns nicht eben ein fernes Lebensziel, als **einziger Zweck** dessen, was wir für unsere Gesundheit thun, vor Augen schweben; wenn wir nur auf die Gegenwart achten, denn diese vergißt man gar zu leicht, über der Aussicht in die Zukunft. Indem wir dafür sorgen, um gesund zu bleiben, vornehmlich was unserer Gesundheit nachtheilig ist, vermeiden, wird uns ein hohes Alter unter Leitung der Vorsehung von selbst zu Theil werden. Gesundheit ist der erste Wunsch, langes Leben, der zweyte. Was hülft uns eine Anzahl von Jahren ohne Gesundheit; ein trauriges Pflanzen=

leben, bey dem man jeden Tag seinen Untergang vor sich sieht. Unser Leben möge sich enden, wenn es aufhört nützlich für die Welt zu seyn. So lange wir auf die Dankbarkeit und Achtung unserer Zeitgenossen, Anspruch haben, sterben wir nie zu früh, denn wir leben nicht umsonst.

Hufeland erwähnt in seinem bekannten Werke viele Beyspiele von Menschen, die sich durch eine ungewöhnlich lange Lebensdauer auszeichneten, unter denen der 152 jährige Thomas Parre, der 160 jährige Jenkins sich auszeichnen. Der große Baco von Verulam hat in seiner Schrift über die Lebensverlängerung *) über 150 Jahr vor Hufeland ein sehr interessantes Verzeichniß von Langlebenden mitgetheilt. Dadurch wird die Möglichkeit der Ausdehnung des menschlichen Lebens gezeigt, jedoch noch nicht die Grenzen derselben bestimmt, die wohl, nachdem was wir bis jetzt wissen, dem Ende des zweiten Jahrhunderts nahe kommen dürften, wozu freylich das Zusammentreffen mancherley günstiger Umstände gehört.

---

*) Baco von Verulam über die Lebensverlängerung, übersetzt und mit Anmerkungen begleitet, von C. A. Struve. Glogau 1799.

Merkwürdig ist in dieser Rücksicht ein gewisser Huppozoli. Er lebte in drey Jahrhunderten, er war den 15. März 1587 zu Kosake in Nieland gebohren, und starb den 7. Januar 1702. Er war anfangs ein Geistlicher, begab sich hernach auf die Insel Scio und von da in seinem 82. Jahre als venetianischer Consul nach Smirna. Man kann eben nicht sagen, daß er sein hohes Alter der Enthaltsamkeit von sinnlichen Vergnügen zu verdanken hatte: denn er heirathete fünf Frauen, mit welchen er 24 Kinder zeugte, und ausser diesen rechtmäßigen Zweigen zählt er noch 25 Bastarde.

Huppozoli trank nie etwas anders als Wasser, rauchte keinen Toback, aß wenig aber gut, besonders Wildprät und Früchte. Weil er glaubte, daß letztere ihn hinlänglich mit Feuchtigkeit versehen, so trank er oft ganze Monate hindurch den Saft der Scorconärwurzel. Er wohnte keinem Schmause bey, um allzeit früh zum Abend zu essen; eine halbe Stunde hernach ging er zu Bette, um des Morgens frühzeitig aufstehen zu können. Alle Tage hörte er seine Messe, dann ging er ein wenig spatzieren, und nach diesem besorgte er seine Geschäfte. Er hinterließ 22 Bände, worin alles aufgeschrieben war, was er verrichtet hatte. Nie hatte er Anfälle von Fiebern. Er ließ nie Ader und brauch-

te keine Arzeney. Sein Gedächtniß war so gut, daß er von hundertjährigen Dingen, als von solchen redete, die erst kürzlich geschehen waren.

In seinem hundertsten Jahre wurden seine seit einiger Zeit grauen Haare wieder schwarz, und noch später legte er des Tages vier italiänische Meilen zurück. Im einhundert und neunten Jahre verlohr er die Zähne, und mußte sich blos von Brühen nähren. Vier Jahre später nachher aber bekam er zwey neue große Zähne, und nun konnte er wieder Fleisch essen. Gegen das Ende seines Lebens verlohr er den Hämorrhoidalfluß, den er seit 30 Jahren alle Monate gehabt hatte. Er bekam den Stein, dann den Schnupfen dazu und unterlag endlich. Uebrigens war er ein Mann von sanftem Charakter, der nie jemanden beleidigte, und sich mit den einfachsten Bedürfnissen begnügte. Der Umgang mit Frauenzimmern war seine einzige Schwachheit, die er aber in einem ziemlich hohen Grade besaß.

VI.

Nützliche Thätigkeit im Alter.

Es ist hier nicht sowohl der Zweck, über die Dauer des menschlichen Lebens und Erreichung eines hohen Alters Betrachtungen anzustellen,

als vielmehr über den Zustand des Alters selbst und seine Schicksale. Die Erfahrung lehrt, daß Lebensgenuß, Heiterkeit der Seele, und nützliches Wirken für die Welt nicht an die Jahre gebunden, noch jederzeit durch die Last des Alters unterdrückt werden kann. Die Welt verdankt der Weisheit der Greise so manche nützliche Anstalt, so manchen klugen Rath in Krieg und Frieden, so manchen treflichen Entwurf. Schon in den frühesten Zeiten wählten die Völker die Aeltesten zu Vorstehern, Rathgebern und Regierern ganzer Staaten und Gemeinden *).

In unsern Zeiten hat man wenigstens den Ausdruck beybehalten. Senatoren und erfahrne alte Männer waren gleich bedeutend. Wir haben so manche trefliche schriftstellerische Werke im hohen Alter geschrieben. Sophokles schrieb seinen Oediy im achzigsten Jahre, Isokrates schrieb im vier und neunzigsten Jahre sein Pathenaikum, und lebte hernach noch fünf Jahr, Plato starb ein und achzig Jahr alt mit dem Griffel der Weisheit in der Hand. Beinahe

---

*) Von den dreißig Alten der Charthaginenser heißt es: ut erat sanctius apud illos consilium, inax imaque ad ipsum Senatum regendum vis. Liv. l. 30. c. 16.

siebzig Jahr alt, schrieb unser großer Kant jene berühmte Geisteswerke, welche die philosophische Welt erschütterten: Wielands Alter ist, wie seine Jugend. Wie schön liest man beym Cicero von dem liebenswürdigen Greise Appius: er hatte vier wackere Söhne, fünf Töchter, obgleich ein Greis und des Gesichts beraubt, regierte er eine so ansehnliche Familie, verwaltete so wichtige juristische Geschäfte; sein Geist war immer gespannt wie ein Bogen, ohne zu erschlaffen, drückte ihn das Alter nicht nieder; er behauptete nicht nur sein Ansehen, sondern auch die Herrschaft über die Seinen, ihn scheueten die Untergebenen, und verehrten seine Kinder, ihn liebten alle. Väterliche Sitte und Zucht war in diesem Hause aufrecht*). Dies ist ein glückliches Alter, wobey die Kräfte der Jugend nicht vermißt werden; und wohl dem, wer dann durch keine Schwäche des Geistes,

*) Quatuor robustos filios, quinque filias tantam domum, tantas clientelas Appius regebat et senex, et coecus. Intentum enim animum tamquam arcum, habebat, nec languescens succumbebat senectuti. Tenebat non modo auctoritatem, sed etiam imperium in suos: metuebant servi, verebantur liberi, carum omnes habebant; vigebat in illa domo patrius mos, et disciplina. *Cic. l. c.*

oder Körpers gehindert wird, von den Erfahrungen eines langen Lebens Gebrauch zu machen.

Noch ein Beispiel dieser Art war Friedrich Hofmann, königl. preuß. Geheimer Rath und Leibarzt, Professor der Medizin zu Halle. Mit den herrlichsten natürlichsten Anlagen gebohren, die er auf das beste benutzte, weil ihm Gelegenheit ward, während des ganzen Laufs seines Lebens mit diesen Talenten überschwenglich wuchern zu können. Er ärndtete die uneingeschränkteste Celebrität, Ehre und Reichthümer in vollem Maaße, und überdies alles die Freude, sich in tausenden seiner Schüler durch die ganze Welt nachgeahmt und verherrlicht zu sehen; und dies alles genoß er bey der heitersten niegetrübten Laune, bey einem Temperamente, daß für alle solche Freuden des Lebens immer offen und empfänglich war, bis er im drey und achtzigsten Lebensjahr bey völliger Heiterkeit des Geistes und Körpers die Welt verließ, im Jahre 1742. Ein Mann, der kein Fach der Arzneywissenschaft unbereichert gelassen hat, der Widerhersteller der Diätetik, deren Werth er durch sein eignes langes und gesundes Leben bestättigte. Einer der fruchtbarsten, nützlichsten und zugleich angenehmsten Schriftsteller, dessen Werke 9 Folianten betragen, in welchen doch schwer-

lich eine einzige Seite ist, die nicht noch heute ihren großen bleibenden Werth haben sollte.

Endlich verdient der würdige Bischof der evangelischen Brüdergemeine, Spangenberg, hier erwähnt zu werden. Rastlose Thätigkeit bezeichnete sein Leben, Welterfahrung und Klugheit und Würde des Geistes sein Alter; er war zweymahl in Amerika mehrere Jahre, litt die größten Strapazen des Körpers, unternahm mühvolle anstrengende Geistesarbeiten, blieb sich stets gleich und heiter, und genoß ein thätiges gesundes Alter, — er war 1704 gebohren und starb 1792 zu Herrnhut — war zweymahl verheirathet, aber Kinderlos.

VII.

Ueber die Dauer des menschlichen Lebens.

Die Dauer des menschlichen Lebens ist weder an die Folge der Zeiten noch an das Klima, noch an Geschlecht und Lebensweise unbedingt gebunden, und auch dies beweist, daß der Mensch fähig ist, der Bewohner der ganzen Erde zu seyn, daß er eben sowohl auf dem glühenden Felsen von Maltha, als auf Grönlands Eisbergen leben und alt werden kann.

Schon seit mehr als zweytausend Jahren, so weit unsere authentische Weltgeschichte geht, war das Ziel des menschlichen Lebens gleich dem in unsern Zeiten, und schon damahls wurden die Beyspiele von einem Alter von achtzig bis hundert Jahren, als etwas seltenes betrachtet.

Nicht nur auf dem Lande, sondern selbst in den volkreichsten Städten, giebt es eben sowohl frohe und gesunde Greise, die einer städtischen Erziehung genossen haben, an den Sitten und Gewohnheiten der Städter Theil nehmen. Wenn freylich nicht zu leugnen ist, daß beym Landleben so manche Umstände zusammentreffen, die das lange Daseyn befördern; so zeigen uns die selbst in luxuriösen Städten, sogar in der Gesundheitswidrigen Hofluft erzogene und grau gewordene Menschen, das Aufmerksamkeit auf die Gesundheit und deren vernünftige Besorgung, wozu das Stadtleben so manche Gelegenheit und auch die Kunst der Aerzte darbietet, das Leben unterstützt, und manche seiner Gefahren, welchen der Landbewohner ausgesetzt ist, abwendet.

Wenn wir aber von der größern Anzahl der Greise reden, so haben die erwähnten Umstände einen bedeutenden Einfluß; so giebt es mehrere ausgezeichnet alte Leute in einem mäßig kalten, als in einem sehr heißen Klima.

So giebt es in Rußland weit mehr Alte als irgendwo. Manches Land ist durch seine feuchte Lage, viel Moräste, große Wälder, welche den freien Zugang der Luft abhalten, ungesund, und dem Altwerden nicht günstig. In dem Lande Montanna-Real in Amerika herrschen fast unaufhörlich Epidemien, und ein Alter von fünfzig Jahren ist etwas seltenes.*) Nicht weniger trägt die Kultur eines Landes- die Austrockenung der Sümpfe, die Ausrottung dicker Wälder zu der größern Lebensdauer seiner Bewohner bey. Die Bewohner hoher Gegenden haben gewöhnlich mehrere Greise unter sich, als die des flachen Landes. Die Gegend am Berge Eryx, jetzt Monte son Gialiano, in Sicilien hat eine so gesunde Luft, daß nicht selten Leute dort ein Alter von 120 Jahren erreichen.**)

Man hat bemerkt, das mehr Weiber als Männer zu einem hohen Alter gelangen; jedoch findet man unter den Beispielen eines ausgezeichneten hohen Alters, wo man schon weit

---

*) Beyträge zur genauern Kenntniß der spanischen Besitzungen in Amerika, übersetzt von C. A. Fischer, Dresden 1802.

**) Briefe aus der Schweitz und Italien von Georg Arn. Jakobi. B. I.

über ein Jahrhundert rechnet, selten Weiber. Die Weiber werden zwar früher alt, aber ihr Alter dauert im allgemeinen länger, als das der Männer, und rückt langsamer vorwärts; sie haben einen weichern, feuchten Körper, der auch langsamer austrocknet.

Sowohl bei einer sitzenden, als beweglichen Lebensweise kann man alt werden; es giebt sowohl alte Schuhmacher als Boten und Jäger. Selbst Leute, die in feuchten, dunstigen Stuben wohnen, wenig an die freie Luft kommen, werden alt; besonders giebt es unter Frauenzimmern in Städten und in Klöstern, die sich fast lebenslang innerhalb der Mauern aufhalten, sehr viele betagte Personen.

Aus diesen Betrachtungen erhellet, daß es vornehmlich auf einen gewissen Mittelweg bei Verlängerung des menschlichen Lebens ankommt, daß die Extreme schädlich sind, daß die Gewohnheit eine große Macht hat. Endlich beruht hierbei viel auf einem gleichmäßigen Fortgange des Lebens, ohne auffallende Abwechselungen und plötzliche Veränderungen, welche am wenigsten in spätern Jahren vertragen werden. Sanft will das Alter hingeleitet seyn, Stürme erschüttern und entwurzeln den morschen Stamm, aber ruhiges stilles Wetter erhält ihn noch spät, grün und saftvoll.

Ein sehr hohes Alter über hundert Jahr erreicht nach einer höchstwahrscheinlichen Berechnung unter 3126 nur ein Mensch, und die gewöhnlichste Lebensdauer ist sechzig Jahr. Der größte Theil der Menschen stirbt in der Kindheit; jedoch würde es der neuern Arzneykunst als ein Triumph gelingen, diese Sterblichkeit mehr als bis um die Hälfte zu vermindern, wenn ihre Grundsätze zur Behandlungen der Kinder und der Krankheiten dieses Alters, allgemein befolgt würden; auch giebt die zu hoffende Ausrottung der Kinderblattern, wodurch der zehnte Mensch stirbt, durch Jenners große Entdeckung, einen großen Beytrag hierzu*).

In dem Lebensalter über sechzig muß sich der Mensch näher an die Kunst der Aerzte anschließen, nicht sowohl in so fern sie ihn mit Heilmitteln versorgt, als sie ihn die Grundsätze

*) Auf der andern Seite stirbt ein großer Theil der Kinder aus Vernachlässigung an Pflege, wozu in unsern Zeiten die zunehmende Menge der unehelichen Kinder kommt, wovon die meisten aus Mangel an Pflege, da man sie aus Vorurtheil verabsäumt, verderben müssen. Man kann nach einer richtigen Berechnung angeben, daß in der Regel von 100 unehelichen Kindern 25 zwischen dem ersten und zehnten Jahre sterben.

zur Erhaltung der Gesundheit lehrt; und ihr kann er die Fristung seines Lebens noch lange verdanken.

Folgende Tabelle enthält eine auf Erfahrung gegründete Berechnung, der relativen Dauer des menschlichen Lebens.

Der Wahrscheinlichkeit nach erlebt ein neugebohrnes Kind ein Alter von 34 Jahr und 6 Monat. Dem zu Folge

	Jahr.		Jahr.	Monat.
Ein Mensch von	1	lebt	41	9.
	= 3	=	45	7.
	= 5	=	46	4.
	= 10	=	44	9.
	= 15	=	41	6.
	= 20	=	38	3.
	= 24	=	35	5.
	= 30	=	32	3.
	= 35	=	29	8.
	= 40	=	26	6.
	= 45	=	23	0.
	= 50	=	20	11.
	= 55	=	17	0.
	= 60	=	14	2.
	= 65	=	11	5.
	= 70	=	8	11.
	= 75	=	6	8.
	= 80	=	4	10.

		Jahr.		Jahr.	Monat.
Ein Mensch von	85	lebt	3	3.	
=	90	=	2	0.	

Nach dieser Tabelle ist die Differenz vom 10. bis zum 70. Jahre zwischen jedem der angegebenen Lebensalter in Rücksicht der Jahre fast immer 3 Jahr weniger. Man rechnet das Verhältniß der Sterbefälle der Frauenzimmer gegen die der Männer wie 100 zu 108. Verheirathete Frauen leben gewöhnlich länger als Unverheirathete. Nach einer Bemerkung in einem Zeitraum von 50 Jahren angestellt, hat sich ergeben, daß die größte Anzahl der Sterbefälle im März, demnächst in den Monaten August und September fielen, die wenigsten im November, December und Februar.

VIII.

Hauptmomente, welche zum Altwerden beytragen, nebst den hoffnungsvollen Kennzeichen eines langen Lebens.

Es giebt drey Dinge, die wir bey Leuten die zu einem hohen Alter gelangen, wahrnehmen: eine gute Konstitution, Mäßigkeit des Verhaltens, der Gesundheit günstige äussere Umstände.

Wenn sie alle zusammentreffen, so kann man um so mehr auf ein langes Leben hoffen; eines dieser Erforderniße ist gewöhnlich in einem vorzüglichen Grade zugegen, die andern fehlen, oder finden in einem weit geringern Verhältniße statt. Diese Erforderniße begünstigen nicht nur überhaupt die lange Fortdauer des Lebens, sondern tragen auch viel dazu bey, daß ungeachtet der nothwendigen Zufälle des Alters, der Fortgang des Alters selbst verzögert wird. Um so mehr wirken sie zu diesem Zweck, wenn sie den Menschen von seiner ersten Kindheit an begleiten; wenigstens muß die gute Konstitution zum Grunde liegen.

1. Unter einer guten Konstitution verstehe ich nicht nur eine gute Beschaffenheit des Körpers, sondern auch des Seelenorgans. Zu einer guten Beschaffenheit des Körpers gehört ein fester dauerhafter Körperbau, dichte Fasern, ein guter Knochenbau, besonders aber, ein guter Zustand derjenigen Organe, welche zu den vorzüglichsten Verrichtungen des Lebens erfordert werden, als Lunge, Magen, Hautorgane. Die Ausdauer in Strapatzen, die Abhärtung gegen Luft und Witterung, die gute Gesundheit bey manchen Veranlaßungen krank zu werden, sind Beweise von der Festigkeit der Körper-Konstitution. Man hat gewöhnlich bemerkt, daß sehr

alte Leute in ihrer Jugend harte Arbeiten und Strapatzen ausstehen mußten, daher giebt es so viele alte Kriegsleute, alte Jäger u. s. w., und man schloß daraus, daß eben diese Mühseligkeiten und die harte Jugend zur Verlängerung ihres Lebens beygetragen habe. Ob man gleich gestehen muß, daß der Körper durch Strapatzen und Arbeiten, in so fern solche den vorhandenen Kräften angemessen sind, abgehärtet wird, so muß man doch die vorzüglichste Ursache ihres hohen Alters in einer guten Körper-Konstitution suchen, welcher diese harten Uebungen vertragen konnte, ohne diese würden solche vielmehr der Gesundheit und dem langen Leben nachtheilig gewesen seyn; auch verliert diese Bemerkung viel von ihrer allgemeinen Ausdehnung dadurch, daß wir eben so viel Alte z. B. alte Gelehrte, besonders Frauenzimmer wissen, die fast während ihres ganzen Lebens ihre Kräfte nie sehr anstrengen durften, selten einer rauhen Witterung aussetzten, sogar nicht einmahl viele Bewegung hatten. Vielmehr scheint es, daß die gute Körper-Konstitution manche Gesundheitswidrige Eindrücke vermindert. Noch im spätsten Alter zeigt sich die treflichste Körper-Konstitution in der geringern Empfindlichkeit gegen heftige Krankheitsreize in dem Ueberstehen gefährlicher Krankheiten, in der guten B.schaf-

fenheit der Verdauungswerkzeuge worin das Alter verhältnißmäßig oft die Jugend übertrift. Die Leichenöffnungen zeigen uns die gute Beschaffenheit der festen Theile bey sehr alten Leuten.

Die gute Konstitution des Seelorgans ist mit andern Worten ein glückliches Temperament, bey welchen das angenehme des Lebens desto inniger genossen, und das Unangenehme weniger empfunden wird, welches soviel zur Verlängerung des Lebens beiträgt. Wir finden bei den meisten alten Leuten eine Ruhe des Gemüths, eine Gleichgültigkeit der Seele, die sie vor allen heftigen Eindrücken der Leidenschaften verwahrt, das Alter selbst führt die gewünschte Stimmung herbey.

Es giebt gewisse erbliche Anlagen zum langen Leben; wenigstens sehen wir häufig, daß die Eltern und Vorfahrer bejahrter Leute ebenfalls zu hohen Jahren gekommen sind. Die vorher erwähnte gute Konstitution wird von den Eltern auf die Kinder fortgepflanzt. Wenn schwache mit eingewurzelten Krankheiten behaftete Eltern ebenfalls kränkliche Kinder zeugen, wenn sie sogar die Anlagen zu einzelnen Krankheiten, wie z. E. zur Epilepsie, zur Melancholie, zum Wahnsinn bei den Kindern, damit behafteter Eltern, häufig entwickeln; so läßt sich annehmen, daß auch eine gute gesunde

Konstitution von den Eltern auf die Kinder übergehen kann*). Das Altwerden ist nicht sowohl eine Folge des hohen Alters der Eltern, als des Uebergangs dieser guten Konstitution, die wir von ihnen bekommen haben. Jedoch auch bei einer minder guten Konstitution können Mässigkeit und glückliche äussere Umstände eine relative Gesundheit erhalten; selbst bey einer schwächlichen Gesundheit kann das Leben lange bestehen. Man erzählt von einer Familie, deren sämmtliche Nachkommen im fünf und vierzigsten Jahren starben. Allein einer von den Söhnen, gewarnt durch das Beispiel seiner übrigen Geschwister, führte bis zu dieser fatalen Periode, ein äußerst vorsichtiges diätisches Leben, und überlebte nicht nur diesen Zeitpunkt glücklich, sondern brachte sogar sein Alter auf neunzig. Manchmahl mögen freilich gewisse der Gesundheit schädliche Umstände, die eine ganze Familie zugleich betreffen, z. B. feuchte Wohnung, Lebenssorgen, schlechte Nahrungsmittel ein hohes Alter verhindern.

Eine allmählige mehr langsame fortschreitende Entwickelung in dem Fortgange der Jahre ist dem Altwerden günstig, wenn die ver-

*) Fortes creantur fortibus et bonis. — Dos est magna parentam Virtos.

schiedenen Perioden des menschlichen Alters nicht zu schnell auf einander folgen, und keine derselben zu früh eintritt, so daß das Kind nicht zu zeitig Jüngling, und der Mann nicht vor der Zeit Greis wird. Das Alter des Menschen steht mit der Ausbildung seiner Kräfte im Verhältniß. — Je ausgedehnter die Perioden des Lebens, desto größer ist der ganze Umfang unsers Daseyns. Das Leben des Menschen übertrifft deshalb das Leben der meisten Thiere an Dauer, weil das Menschengeschöpf mehr Zeit zu seiner Entwickelung braucht. Die Kindheit und Jugend des Menschen dauert weit länger; als die der Thiere, und selbst das menschliche Alter genießt einer längern Fortdauer, als das der meisten Thiere; hiezu trägt ebensowohl die eigenthümliche Anlage der menschlichen Konstitution, als besonders die Kultur und Pflege, welche dem Menschen bis in das späteste schwache Alter von der Kunst dargeboten wird. Auch bey den Pflanzen und Thieren ist es allgemeines Gesetz, daß ihre Lebensdauer mit der Zeit ihrer Entwickelung im Verhältniß steht. Wie lange wächst die Eiche und wie ausgedehnt ist ihr Daseyn. Die Fische wachsen fast lebenslang, und leben unter allen Thieren am längsten. Es ist für die Dauer des menschlichen Lebens besser, wenn durch alle seine Alter die Entwickelung langsam fortschreitet.

und der Uebergang eines Alters in das andere möglichst spät und fast unmerklich erfolgt; indessen läßt sich der Erfahrung nach immer noch eine lange Dauer des Lebens hoffen, wenn von dem männlichen bis ins Greises Alter der Fortgang der Entwickelung langsam erfolgt, wenn wir Schritt vor Schritt ins späte Alter gehen. Das ganze Leben des Menschen von seiner Entstehung an bis zum Tode ist Entwickelung. Nicht nur in der Kindheit und Jugend bey sichtbarer Ausdehnung der Körpermaaße und Wachsthum bey der Erscheinung neuer Kräfte und Fähigkeiten, sondern auch in den Jahren des Mannes und Greises gehen unaufhörlich Veränderungen in der menschlichen Konstitution vor sich, welche sich am auffallendsten beym andern Geschlechte in der Periode des Aussenbleiben des Monatlichen zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten Jahre äussern. Aus den Veränderungen, welche der menschliche Körper im Alter erleidet, aus den abwechselnden Thätigkeiten mancher Organe, aus der überhandnehmenden Schwäche einiger Theile, aus den Wirkungen, die daher sowohl in Rücksicht der flüssigen, als festen Theile des Körpers entstehen, werden verschiedene Krankheiten gebildet, welche dem Alter eigen sind, wovon in der Folge gehandelt werden soll.

Man hat bey betagten Leuten zuweilen eine ge-

wisse Verjüngung beobachtet. Die Entwickelung der menschlichen Konstitution zeigt sich bey ihnen sehr auffallend, durch Entstehnng neuer Zähne, durch Wiederkehr der natürlichen Farbe des grauen Haars, und überhaupt einer in diesem Alter nicht gewöhnlichen Munterkeit ihres ganzen Wesens; diese lebten nachher um desto länger, die Triebfeder ihrer Maschine schien gleichsam einen neuen Stoß bekommen zu haben.

Obgleich die Weiber schwächer von Natur, reitzbarer und zärtlicher gebildet, als die Männer, und mancherley lebensgefährlichen Krankheiten und Zufällen, die ihrem Geschlechte eigen, als Schwangerschaft, Kindbette, unterworfen sind; so übertreffen sie doch im Allgemeinen die Lebensdauer der Männer. Diese Zufälle erleiden sie vom zwanzigsten bis zum vierzigsten Jahre, während welcher Zeit die Sterblichkeit unter ihnen weit größer ist, als unter den Mannspersonen von diesen Jahren; allein sie setzen ihr späteres Alter gewöhnlich länger fort als die Männer. Das späte Alter tritt bey ihnen nicht so zeitig ein, als bey den Männern; und noch sind sie bey vollen Kräften, wenn die unsern schon anfangen abzunehmen. Schneller verblüht zwar der Reitz ihrer Jugend, früher tritt bey den Weibern ein ältliches Ansehen ein und selten erhält sich ihre Schönheit bis über

das fünfzigste Jahr, und ein alter Mannskopf zeichnet sich durch Form, weit aus, vor dem Kopf einer alten Frau; aber ihr inneres Leben hängt noch länger fest, die Verhärtung der Theile, das Zusammenfallen und Verschwinden der kleinen Gefäße, die Stumpfheit der Nerven erfolgt langsamer, als bey den Männern. Das Weib hat einen weichern, feuchtern Körper, daher er auch langsamer austrocknet. Diese Weiche, sagt Usteri, verzögert den eilenden Schritt der Vergänglichkeit, und zieht die Lebenszeit der Weiber häufig bis über die Grenzen der männlichen Dauer fort.

Männer, deren Konstitution mit der weiblichen Aehnlichkeit hat, die einen feuchten, weichen Körper *) haben, keine zu stramme Fasern, viel Biegsamkeit bei aller Festigkeit, sind ebenfalls zu einer längern Lebensdauer gebildet. Ich habe häufig bemerkt, daß solche Männer, welche diese Eigenschaften von ihren Müttern bekommen hatten, und eine vorzügliche Aehnlichkeit mit ihren

*) Schon längst hielt man ein gewisses Maaß voll Feuchtigkeit des Körpers für dienlich zur Erhaltung seiner Temperatur und Konstitution. Isodorus sagt qui natura at modum crassi sunt, citius intereunt, quam graciles. Parum enim Sanguinis ac spirituum habent.

Müttern hatten; sich durch eine lange Lebensdauer auszeichneten. Bako will bemerkt haben, daß Kinder, welche der Mutter ähnlich sind, gemeiniglich ein hohes Alter erreichen. Der scharfsinnige Mann sagt: je vollkommener die Entwickelung eines Kindes im Mutterleibe geschieht, desto länger ist auch seine Lebensdauer, desto mehr erhält das Kind von dem Wesen der Mutter. Man könnte hinzusetzen, daß durch den naturgemäß gehörig langen Aufenthalt des Kindes in Verbindung mit der Mutter, die ganze Anlage seiner Kräfte destomehr ausgebildet, der Plan seines Lebens desto sorgfältiger ausgeführt werden könne; denn alle übrige Entwickelung des Menschen ist doch nur die Ausführung dieser Skizze, daher auf dem Entwurf derselben so viel beruht. Freilich gehören noch so viele andere Einflüsse zur Verlängerung des menschlichen Lebens, aber hier betrachten wir blos die Grundlage hierzu von Seiten der Konstitution.

Man hat oft beobachtet; daß Leute von gewissen Jahren nach einer erlittenen heftigen Krankheit sich wieder verjüngten, wenigstens einer dauerhafteren Gesundheit, als vordem genossen, und ein Alter erreichten, welches nach ihrer Körperbeschaffenheit fast unglaublich schien. Bei vielen Menschen tritt eine solche schwere Krankheit in der Mitte ihres Lebens ein, ge-

wöhnlich zwischen dem 35 bis 45sten Jahre, überstehen sie solche, so erreichen sie ein Alter von sechszig, siebenzig und darüber. Die Veränderungen, welche nach einer solchen Krankheit in ihrem ganzen Wesen entstehen, selbst in ihrem Charakter, sind auffallend. Gewöhnlich wird die zu schnelle Lebensconsumtion, wegen der heftig wirkenden Kräfte, durch die Herabstimmung dieser Wirksamkeit vermindert, folglich dadurch die Lebensdauer verzögert. Wer bisher zu geschwind lebte, fangt nun an; langsamer zu leben. Langsamer geht das Leben, wegen der itzt verminderten, vor der allzuheftigen Thätigkeit der Verrichtungen des menschlichen Korpers; und auch deshalb, weil bei der Veränderung des Charakters der Mensch vorsichtiger und mäßiger lebt, nicht mehr mit jugendlicher Uebereilung seine Natur bestürmt.

Zuweilen dienen periodische Krankheiten durch die Veränderungen, die sie in dem menschlichen Körper erregen, wodurch der Natur gleichsam von Zeit zu Zeit ein neuer Antrieb gegeben wird, daß das schwache Leben sich immer weiter hinaus zieht. Dieses kann jedoch nur bey einer besondern Beschaffenheit des Körpers der Fall seyn. Vielleicht werden durch diese veränderten Thätigkeiten schädliche Stoffe aus dem Körper entfernt, auch wohl Kräfte in Bewe=

gung gesetzt, welche anfingen allzu schwach zu würken. So kann man zwar nur Beziehungsweise von einigen Krankheiten sagen, daß sie das menschliche Leben verlängern, und zum Altwerden beytragen. Das Podagra steht in diesem guten Rufe, weil man nicht selten gesehen hat, daß damit Behaftete zu Jahren kommen; indessen würde man sehr falsch schließen, wenn man diese Krankheit, als ein Beförderungsmittes des langen Lebens ansehen wollte. Auf gewisse Art kann sie zwar, wie bisher erklärt wurde, dazu beytragen, aber weit glücklicher ist der völlig Gesunde und hat mehr Anspruch auf ein hohes Alter, als ein Podagrist, den sein Zustand oft in Lebensgefahr setzt, und es ist überhaupt nicht gut, wenn es solchen krankhaften Thätigkeiten, als Antriebe der Natur bedarf.

Die Natur beobachtet in ihren Veränderungen einen gewissen Kreislauf, das Alter kommt wieder, und gewisse Zeiten sind sich gleich; dieß, hat man sowohl bey der Witterung, als bey andern Naturerscheinungen beobachtet. So ist es auch mit den Veränderungen, welche in der Natur des Menschen sich ereignen.*) Man hat bemerkt, daß der Mensch

*) Cunti quidem videtur principium corporis,

nach einer gewissen Reihe von Jahren beynahe wieder zu den nehmlichen Krankheiten geneigt ist, wenigstens zu dieser Zeit vor andern Krankheiten in solche verfällt. Auf diese Beobachtung gründeten unsere Voreltern die Lehre von den Stufenjahren, welche schon Pythagoras von den Chaldäern entlehnt haben soll. Wenn auch diese Vorstellungsart eben so wenig unbedingte Wahrheit hat, als die Lehre von den kritischen Tagen, wenn eine Menge zufälliger Umstände, wenn die Einwirkung der Kunst der Aerzte die darauf gebaueten Vorhersagungen sehr erschüttern möchten; so ist die Sache doch nicht ganz ohne Grund. Gewöhnlich nahm man alle 7 Jahre ein Stufenjahr an, und hielt jedes siebente Lebensjahr, als das 14. das 21. besonders das 63, weil sehr viele alte Leute in diesem Jahre eine schwere Krankheit bekommen, oder sterben, für lebensgefährlich. Andere nahmen alle 9 Jahr ein Stufenjahr an, und um so gefährlicher hielt man das 63. weil darinnen die Zahl 7 und 9 durch einander multiplicirt sind. Allerdings ein Aberglaube; indessen

---

nullum, sed omnia peræque principium et omnia Finem Circuli enim descripti initium non invenitur: De locis in init.

Hippocrat.

hat man doch mit vieler Wahrscheinlichkeit beobachtet, daß alle zweymahl neun oder alle 18 Jahr gewisse Veränderungen das menschliche Leben treffen, die einander ähnlich sind. Es ist möglich das im frühern Zeitalter, diese Veränderungen regelmäßiger eintrafen, das neuere Verhältnisse, besonders bey kultivirten Menschen, daß die veränderte Lebensweise und Nahrungsmittel hierin manches bey uns abgeändert haben; jedoch bildet sich bey den Menschen die Anlage zu Krankheiten, welche vermöge gegebener Veranlassungen periodisch erscheinen; ob diese Perioden weit ausgedehnt, oder kurz sind, ändert die Sache selbst nicht. So viel bleibt aus dieser Beobachtung zurück, das alte Leute, wenn sie schlechte Perioden glücklich überstanden haben, gewöhnlich nachher um so länger das Leben genießen.

Wir beobachten, daß bey Leuten, die ein hohes Alter erreichen, besonders diejenigen Organe, mittelst welcher die vorzüglichsten Verrichtungen des Lebens geschehen, in einem guten Zustande sind. Die Verdauungswerkzeuge sind bey den meisten Alten vortrefflich, sie können nicht nur eine ziemliche Menge von Speisen vertragen, sondern auch mancherley süße und saure Speisen durch einander essen, ohne davon sehr beschwert zu werden. Der

Magen steht in einer genauen Verbindung mit den übrigen Theilen des Körpers, besonders mit den Nerven; was die Nerven angreift z. B. heftige Leidenschaften, wirken auch zugleich auf den Magen. Dieser Theil scheint bey alten Leuten auch darum in einem guten Zustande zu seyn, weil die Reitzbarkeit der Nerven bey ihnen nicht von einem so hohen Grade ist, als bey jüngern Personen, daher auch ihr Magen von den Eenwürkungen auf die Nerven weniger leigen darf. Jedoch wird hierunter nicht nur der gute Zustand des Magens, sondern auch der Eingeweide und aller übrigen zur Verdauung nöthiger Werkzeuge, darunter auch die Zähne, verstanden. Nur muß man sich den guten Magen relativ denken, im Verhältniß zu der Körperbeschaffenheit, die dem Alter eigen ist.

Eine gute Lunge ist für die Fortdauer des Lebens um so wichtiger, da durch sie die freie Verbindung des Menschen mit der äussern Luft unterhalten, und das Leben selbst genährt wird. Das freie leichte Athemholen ohne Keuchen und Pfeiffen auf der Brust in jeder Lage des Körpers, beweißt die Güte der Lunge.

Die gute Beschaffenheit der Nerven, frei von allzugroßer Empfindlichkeit und Geneigtheit zu Krämpfen, Herzklopfen, Ohnmachten,

Schwindel und Zittern der Glieder. Wenn diese Umstände habituel werden, verkürzen sie das Leben.

Der gute Zustand der **Organe der Erzeugung**, noch in späten Jahren, oder doch bis zum Alter, ist eine vorzügliche Eigenschaft einer guten Körperkonstitution, indem diese Organe durch alles, was auf den Körper schwächend wirkt, leiden, so werden sie hingegen durch eine feste Körperbeschaffenheit erhalten; und wirklich finden wir sie in einem solchen vollkommenen Zustand bei Leuten, die ein hohes Alter erreichen, dahingegen nicht leicht ein Verschnittener ungewöhnlich alt wird. Mußte doch der 115. jährige Thomos Paare im 101ten Jahre Kirchenbuße thun. Das **Hautorgan** verliehrt im Alter an Reizbarkeit und Thätigkeit, mehrere Poren der Haut fallen ein, die Ausdünstung geht schwerer von statten, die Haut wird trocken und hart. Je mehr die Haut im Alter von diesem Zustande entfernt bleibt, desto langsamer sind die Fortschritte des Alters überhaupt.

2. Die **Mäßigkeit** fristet das Leben der Alten, und läßt sie desto länger am Rande des Grabes verweilen; sie besteht aber nicht sowohl in dem Genuß oder Vermeidung besonderer Speisen und Getränke, nicht in Entbehrung

solcher Dinge, die man zu den Bedürfnissen des Lebens rechnet, nicht eben in einem gewissen Maaß von Nahrungsmitteln; sondern in einer gewissen Ordnung der Lebensweise, wie sie der Beschaffenheit und den Kräften des Körpers gemäß ist, in sorgfältiger Vermeidung der Ausschweifungen, und überhaupt in einem gewissen gleichmässigen Fortgange des Lebens, in Schonung der Kräfte, ohne ängstliche Pflege und Verzärtelung. Nicht leicht dürften einzelne Speisen und Getränke großen Antheil an der Lebensverlängerung haben, eben so wenig liegt an Gewohnheiten, die wir bei einigen alten Leuten beobachten; sondern es beruht auf ihre ganze Art zu leben, die sich möglichst gleichmässig ist, ohne schnelle und auffallende Abwechselungen der Dinge, an die sie sich gewöhnt haben. Nur langsam gehen sie von manchen Gewohnheiten ab, deren Beibehaltung ihre zunehmenden Schwäche nicht mehr verstattet, unterlassen Speisen, so wie sie ihr Magen nicht mehr verträgt, vertauschen solche mit andern, suchen mehr Wärme, und überhaupt mehr reizende Dinge, wie solche ihre abnehmende Empfindlichkeit mehr bedarf. Wenn Leute, die bis gegen das 40ste Jahr ihre Natur wenig geschont, sich harten Arbeiten, Strapazen, auch wohl Ausschweifungen überlassen haben, noch dann

aufmerksam auf ihre Gesundheit sind, und die Diät des Alters befolgen, geschieht es oft, daß sie auch bei einer schwächlichen Konstitution zu späten Jahren gelangen.

3. Das Leben im Alter wird besonders durch äussere Umstände, durch ein gesundes Klima, und durch eine sorgenfreye glückliche Lage eines Menschen begünstiget: sie unterstützen die gute Konstitution, sie erwärmen und nähren das schwache Leben.

Leute, die frei von drückenden Sorgen und Kummer sind, sich selber leben können, nur solche Beschäftigungen haben, welche sie ohne Verdruß und gern verrichten, die ihren Kräften angemessen sind, und die sie sich selbst wählen können, die keine trübe Aussichten in eine sorgenvolle Zukunft haben, deren Alter der Reichthum, wenn auch nur Wohlstand, wobei sie sich zufrieden fühlen, an der Hand führt, die geehrt und geliebt die Früchte ihrer frühern Arbeiten, den Segen ihrer nützlichen Thätigkeit in Ruhe genießen, und dabei von keinen Schmerzen und Leiden des Körpers gestört werden, sind die Glücklichen, die die spätesten Lebenstage sehen. Der Uebergang zu einer Ruhe, die eben so fern von der trägen Abspannung des Müssiggangs, als von der hastigen angestrengten über Vermögen gereizten Arbeitsamkeit in

Beschäftigung ohne Zerstreuung und aufreibender Emsigkeit, leitet das Leben sanft fort. Daher begünstiget das stille Forschen und ruhige Arbeiten im Gebiete der Wissenschaften, die friedlichen Geschäfte des Landmanns, nicht die harten Arbeiten des Bauers, das Altwerden so sehr; die vielen alten Mönche und alten Landwirthe, alten Philosophen, geben hierzu die besten Beweise. Auch ist es nicht unwahrscheinlich, daß die Lebensart der meisten Frauenzimmer in ihren späten Jahren ihre ruhige zum Theil sorgenlose Geschäftigkeit, da sie überhaupt den kleinsten Theil der Sorgen und Kümmernisse des Menschengeschlechts tragen dürfen, ihr Alter so sehr, meistens weit über das männliche, ausdehnt. Das religiöse Leben, in sofern es einen heilsamen Einfluß auf Gemüthsruhe hat, dürfte wohl nicht wenig zur Erhaltung des hohen Alters beitragen, wozu auch die religiösen stillen Betrachtungen kommen, welche die Seele in eine gewisse sanfte Gleichmüthigkeit setzen. Kurz, das Alter wird durch die Unterstützung genährt, die ihm die äussern Umstände gewähren.

Dieses sind die allgemeinen Beobachtungen von dem, was auf die Verlängerung des Lebens alter Leute Einfluß hat. Vergebens dürfte man die alleinige Ursache des lange fortdau-

ernden Genusses ihrer spätern Jahre in einzelnen Dingen, in gewissen Arzneimitteln, oder in einer ganz besondern von der gewöhnlichen abweichenden Diät suchen, da überhaupt die Alten am wenigsten anzugeben wissen, wodurch sie ein so langes Leben erreicht haben. Wenn sehr bejahrte Menschen gewisse Speisen vorzüglich liebten, oder sich einer gewissen Arznei als Gewohnheit bedienten, so glaubten oberflächliche Beobachter in solchen Dingen allein die Ursache ihres hohen Alters zu finden, und man pries solche unverzügliche als Conservations- und Restaurationsmittel des Alters. Wenn solche Dinge oder Gewohnheiten einzelnen Personen vielleicht Nutzen schaften, so können sie doch nicht zu jeder so sehr verschiedenen Körperbeschaffenheit passen, und dürften bei andern vielmehr das Leben verkürzen.

Die gute Konstitution des Körpers bleibt immer der vorzüglichste Grund des Altwerdens, sie liegt jedoch mehr in einer innern guten Beschaffenheit der Theile, in dem ungestörten Fortgange der Verrichtungen des Lebens, als daß sie aus gewissen äussern Zeichen unbedingt erkennbar ist. Jedoch nach der Mehrheit derjenigen, die zu hohen Jahren gelangen, zu schließen, so findet man unter sehr alten Leuten mehr magerer, als schwammigte Körper, mehr un-

tersetzte, als von einer ungewöhnlichen Leibeslänge. Diese Magerkeit im Alter kann bei der vorhererwähnten Feuchtigkeit und Weiche der Theile gar wohl bestehen. Es giebt viele dürre ausgetrocknete Menschen, bei welchen die Verrichtungen des Lebens sehr lebhaft von statten gehen, die sehr lebhaft, munter und thätig sind und im späten Alter eine Reihe von Jahren fortleben; kleine ausgedörrte Männchen, die alle Zeichen des hohen Alters an sich tragen. So war der Aeltervater des Scipio Masinissa, der noch im neunzigsten Jahre, wie der erhabene Greis von Sanssouci, alle Königspflichten (omnia regis officia, et munero) ausübte; und sein Körper war aufs äusserste ausgetrocknet. Summam in eo esse corporis siccitatem.*)

Wir bemerken bey Alten ein festes musculöses Fleisch; und nicht sowohl die Brust, als die Hüften und Schienbeine sind voll Haare. Wenn auch das Haar zeitig bleicht, so scheint dieses in Rücksicht des Altwerdens gleichgültig zu seyn, nicht so ein frühzeitig erscheinender Kahlkopf. Ueberhaupt aber ist häufiges Haar so

*) Cic. de Senect.

wie das späte Ausgehen der Haare ein Zeichen von Kraft und Stärke*).

Der lange sich erhaltende gute Zustand der Sinnorgane, wenn das Gehör oder das Gesicht noch lange in ziemlicher Vollkommenheit bleibt, oder doch die Abnahme der Sinne langsam erfolgt; so bemerken wir von andern eine Verzögerung des Daseyns im Alter. Durch die Abnehmende oder verlohrne Funktion der Sinne leiden zugleich andere Funktionen des Lebens; und schon die Unannehmlichkeiten und Leiden, welche den Greis durch den Verlust dieser vorzüglichsten Aufnehmungswege des Lebensgenusses zugezogen werden, verbittern ihm das Leben selbst, und tragen viel zu seiner Abkürzung bey; so wie ihr guter Zustand ihm das Alter versüßt.

Dieses sind freilich nur einzelne Beobachtungen, welche keine unbedingte Anwendung auf das Allgemeine erlauben; indeß glaube ich,

---

*) Wer Lust hat, kann noch die physiognomischen Zeichen, die Aristoteles angiebt hinzunehmen: vitæ brevis signa ponit, raros dentes, prælongos digitos, plumbeum colorem pluresque in manu incisuras, nec perpetuas. Contra longa esse vitæ iriurvos humeris, et in manu duas incisuras langus habentes, et pluresquam XXXII. dentes, auribus amplis Plinius H. N. L. XI. c. 14.

sind sie der Aufmerksamkeit nicht unwerth, einzeln können sie an sich ohne Bedeutung seyn, jedoch in der Zusammenstellung im Ganzen einige Rücksicht verdienen.

IX.

Verschiedene Methoden zur Verlängerung des Lebens und des Alters.

Die Menschen wünschen sich so gern den Weg zum hohen Alter zu erleichtern und zu sichern. Die viel umfassenden Pflichten der Mäßigkeit sind nicht leicht, man sucht daher die Mittel zum langen Leben in einzelnen Dingen, die man auch im Schooße der Unmäßigkeit und Schwelgerey leicht haben kann, ohne zugleich etwas aufzuopfern. Der Wunsch länger zu leben, der heiseste unter allen, begleitet die Menschen bis ans Grab; alle Leiden und Schmerzen vermögen ihn nicht zu vertilgen, obgleich nur auf eine kurze Zeit zu unterdrücken; er wurzelt mit den Jahren immer tiefer in das menschliche Herz; er bricht mitten unter den Beschwerden eines traurigen Alters hervor, um so freundlicher schmeichelt er sich an den heitern gesunden Greis. Selbst im höchsten menschlichen Alter sehen wir immer noch auf den Weg vor uns, entwerfen

Pläne zu der noch übrigen Lebensreise; und zitternd und schwankend dicht am Rande der Grube wünscht der Alte noch eine Weile auf dem schlüpfrigen Pfade einher zu schleichen, ehe sein ohnmächtiger Fuß herabgleitet. Die Geschichte der Menschheit bestätigt von allen Zeitaltern her die Innigkeit dieses Wunsches nach langem Leben, aber sie ist zugleich die Geschichte der Irrthümer und Vorurtheile. Tausendmahl grif man, wie der Ertrinkende, nach dem Strohhalm, nach einzelnen Mitteln und Heilmethode um sich ein langes Leben zu verschaffen, oder das Alter zu verlängern; und grif tausendmahl getäuscht, und durch anderer Erfahrungen belehrt, doch wieder von neuem darnach. Aber dieser Irrthum entstand daher, daß man sich das lange Leben zum Ziel machte, dem man, wie einem Irrlicht, nachging, und welches am ersten entschlüpft, je näher man ihm gekommen zu seyn glaubt. Man wollte dieses Geschenk der Vorsehung der Natur abtrotzen, man vergaß, daß das lange Leben nur eine mittelbare nicht unmittelbare Folge der Mäßigkeit ist, das es von tausend unvorhergesehenen und unvermeidlichen Zufällen abhängig, ganz und gar nicht in menschlicher Gewalt ist. Nur hoffen darf der Mäßige ein langes Leben, welches der Unmäßige sich verscherzt; aber zusichern kann es ihm

niemand. Nur in der Ferne darf man sich die schöne Aussicht auf ein hohes gesundes Alter den Menschen zeigen; aber vornehmlich muß man sie auf die Sorge für ihre Gesundheit hinweisen; wird solche nicht immer durch ein langes Leben belohnt, so hat sie doch auch bey einem kurzen Daseyn ihren Lohn in sich, die Fähigkeit, thätig und heiter seine Tage zu genießen. Nicht unsere Klugheit und Vorsichtigkeit, sondern die Umstände beherrschen unser Leben*). Wer wollte über der ungewissen Zukunft die Gegenwart unbenutzt lassen. Der alte Mann sollte den Wunsch zum fernern Leben nicht zur heißen unbändigen Sehnsucht anwachsen lassen, die Rückerinnerung in einer Reihe wohlgenützter Jahre, und selbst der Genuß seines Alters kann ihn mit der Gegenwart zufrieden stellen; was soll ihn, wenn hier sein Weg endet, mehr betrüben, als der Ackersmann zu klagen Ursache hat, wenn nach dem angenehmen Frühling der Sommer und Herbst kommt; und was würde in beyden Fällen die Unzufriedenheit verändern**).

---

*) Vitam regit fortuna, non sapientia.

**) Quod cuique temporis ad vivendum datur, eo debet esse contentus.

de Senect.

Die Gesundheit aber, welche das Leben genießbar macht, erfordert mancherley Entsagungen und Aufopferungen, welche viele Menschen nicht über sich gewinnen wollen, daher waren in allen Zeitaltern und bey allen Völkern die angeblichen Mittel zur Verlängerung des Lebens, und zur Verjüngung des Alters so sehr willkommen, und wenn man gleich die wahrnende Erfahrung von Jahrtausenden vor sich hat, läßt man sich noch in unsern Tagen durch solche eitle Versprechungen täuschen.

Schon in den frühesten Zeiten gab es sogenannte Philosophen, welche sich einbildeten, den Menschen unsterblich zu machen. Nach dem Zeugnisse des Galen*) schrieb einer ein Buch: die bewunderungswürdige Kunst das Altwerden zu verhüten**); worinne er die Kunst zeigt, es dürfe kein Mensch alt werden, das vorzüglichste beruhe blos darauf, daß der Grund dazu, in der ersten Jugend gelegt würde, er kündiget zugleich an, wenn ihm Kinder mit der erforderlichen Anlage, anvertraut würden, er sie un-

---

*) Galenus περὶ μαρασμοῦ.

**) Περὶ τῆς θαυμαστῆς ἀγηρασίας, de admirabili non senescendi arte.

sterblich machen wolle. Diese Kunst wird nun freylich auf eine andere Art in unsern Zeiten ausgeübt, so daß man es sowohl gleich bei der ersten Erziehung, als auch in spätern Jahren dahin bringt, daß man nicht alt werden kann.

Die Tausendkünstlerin Medea soll die Kunst, das Alter zu verjüngen, besessen haben, welche sie an den Vater ihres Gemahls, dem alten Aeson versuchte, welcher Versuch wahrscheinlich nicht ihr erster war †). Unter abergläubischen Beschwörungen, um der Sache bei ihren Zeitgenossen ein geheimnißvolles Ansehen zu geben, kochte sie verschiedene Kräuter, deren Säfte sie wahrscheinlich eingab; gewiß eine Lehnhardische Lebenstinktur *); that zugleich die Leber von einem Hirsch und den Kopf einer Krähe in den Kessel, weil diese Thiere in dem Rufe eines ungewöhnlichen Alters sind. Sie zapfte ihn Blut ab, und goß ihm frisches ein **); dadurch wur-

†) Dies erhellet aus den Worten: Metamorph. L. VII. Arte mea f ceri l ngum tentabimus ævum.

*) Nunc opus est succis, per quos renevata senectus
In florem redeat, primosque regollicat annos.

**) — — — Stricto Medea recludit
Ense senis jugulum, veteremque exire cruorem
Passa, replet succis, quos postquam combibit Aeson,
Aut ore exceptos, aut vulnere; barba, comæque,
Canitie posita nigrum rapuere colorem.

de der Greis auf einmahl verjüngt. Sehr viel mochte auch die Freude des Wiedersehens seiner Kinder, nach einem so gefährlichen Abendtheuer, wie der Argonautenzug, dazu beitragen, daß der alte Mann wieder heiter ward und jugendlich aussah.

Ein anderer Versuch, mit dem Pelias, welche Operation sie auch ungern, und blos auf das dringende Bitten seiner Töchter übernahm, glückte ihr nicht; sie wollte ihm jugendliches Blut einflößen *), aber der Alte starb über der Operation. Sie mochte zu dem Ende ebenfalls Kräuter kochen und Stückchen Fleisch in den Kessel thun, daher verbreitete der Neid, der so gern unglückliche Unternehmungen verhöhnt, sie habe den Greis in Stücken gehauen, und gekocht mit Kräutern.

Soviel läßt sich aus der Fabel ziehen, daß die Medea eine vorzügliche Geschicklichkeit in der damahligen empyrischen Arzneikunde besaß, und daß ihr besonders die Herstellung einiger

---

Pulsa fugit macies: abeunt pallorque, situsque,
Adjectoque cavæ sublentur corpore rugæ,
Membraque luxuriant. Aeson miratur, et olim
Ante quater denos hunc se reminiscitur annos
Dissimilemque animum subiit, ætate relicta.

*) — — — veteremque haurite cruorem,
Ut repleam vacuas juvenili sanguine venas.

alten kranken Leute gelungen seyn mag, wodurch sie viel Aufsehen erregte. Paläphatus meint sie habe die Kunst besessen, graue Haare schwarz zu färben, wodurch sie alten Leuten ein jugendliches Ansehen gegeben habe. Medea wurde auch für die Erfinderin der warmen Bäder gehalten, welche sie als ein Mittel zur Gesundheit und Erquickung, besonders bei alten Leuten, anwendete.

In spätern Zeiten hat man sich noch immer bei dem Gedanken verweilt, daß man durch das Ueberleiten von jungen frischem Blute, alte ausgetrocknete Körper wieder verjüngen könne. Ficinus erwähnt das zur Verjüngung der Kräfte im Alter unternommene Aussaugen des Bluts aus dem Arm eines Jünglings. Sheldon erzählt von einem mahometanischen Priester, der in dem Eifer, die Feinde seines Propheten zu vertilgen, den König von Arrakan überredete, seine Lebenszeit sey bald zu Ende; aber er könne sich seine Tage dadurch verlängern, wenn er tausend seiner Unterthanen, viertausend weiße Kühe, und zweitausend weiße Tauben abschlachten, ihnen die Herzen herausreißen, alles untereinander vermengen, und davon speisen wollte. Der König befolgte diesen Rath, und ließ seine Unterthanen sogleich niedermetzeln.

Noch allgemeiner ward die Methode, daß

man Blut aus einem Körper abzapfte und in einen andern leitete, in der Absicht schwere Krankheiten zu heilen, auch wohl das Leben zu verjüngen, in Frankreich um das Jahr 1658; man nannte sie Transfusion. Gewöhnlich bediente man sich dazu des Blut von Thieren, aber auch zuweilen von Menschen; und war wirklich einigemahl dadurch in Heilung hartnäckiger Uebel glücklich; aber weil sie häufig gemißbraucht, meistens bey den elendesten unheilbaren Kranken angewendet wurde, und daher mißlang, wurde sie gänzlich beseitiget. In unsern Zeiten ist die Aufmerksamkeit auf diesen Gegenstand erneuert worden, und man hat wichtige Versuche dieser Art an Thieren angestellt *).

Auch das Trinken des frischen Bluts von Thieren oder selbst von Menschen, hielt man für ein Erquickungsmittel im Alter. Ludwig der Eilfte, König von Frankreich, der so ungemein für die Verlängerung seines Lebens besorgt war, schickte zu einem Einsiedler nach Kalabrien, der als ein Heiliger verehrt wurde, und ließ ihn mit Thränen beschwören, er möge ihm von Gott die Verlängerung seines Lebens erbitten. Der Einsiedler gab ihm zur Aut-

*) Nordisches Archiv für Naturkunde, Arzneywissenschaft und Chirurgie. B. I. St. 4 B. II. S 1.

wort, der König solle das Blut junger Kinder trinken, dieses würde die Schärfe des seinigen mildern, und ihm neue Kräfte geben *). Die Juden verordnen alten Leuten das Trinken des Bluts junger Kinder gegen Schlagfluß, und Konfulsionen.

Bosman erzählt von Angua, einem Anführer der Neger an der Goldküste, der sich öfters durch das Trinken des Bluts seiner Gefangenen erquickte **). Nach Goguet pflegen die Bewohner einiger wilden Gegenden der Alpen sogleich, nachdem sie solche getödtet haben, zu trinken; sie sagen, es sey kein stärkenderer Trank, als das warme Blut ***).

Das Alterthum erwähnt sogar einiger Quellen, welchen man die Eigenschaft beilegte, alte Leute jung zu machen.

Bossu erzählt in seinen Reisen, daß man dem Wasser des Jordans diese Kraft beilege; auch erzählte man dasselbe von einem Quell in Indien zu Cuba. Als der Ruf desselben nach Madrit kam, reißten viele Spanier dahin, kamen aber älter zurück, als sie ausgezogen waren.

*) Wraxalls Memoirs of the Kinghs of France of the Race of Valois.

**) The Coast of Guinea. Lett. 2. p. 23.

***) L'Origine des Loix. B. 2. Art. 2.

Eben so suchte man in gewissen Arzneien das Mittel das Leben der Greise zu stärken und zu verlängern. Der Aberglaube schrieb dem Golde, vermuthlich wegen seiner Kostbarkeit, diese Eigenschaft zu, man verfertigte Goldtinkturen und Goldpulver; manche bereiteten sich, nach dem uralten Beispiele der Medea, Arzeneien zu diesem Zweck von Thieren, die ein hohes Alter erreichen, besonders vom Hirsche, der überhaupt wegen seiner medizinischen Kräfte vormals sehr hoch geschätzt wurde *). Helmontius hofte ein Mittel zur Unsterblichkeit zu entdecken, wenn er das Urwesen (ens primum) aus der Ceder vom Berge Libanon herauszöge, weil dieser Baum ein sehr hohes Alter erreicht. In den Schriften der Alten findet man eine Menge Recepte zum langen Leben, manche wurden jedoch geheim gehalten, und brachten ihren Erfindern viel Geld ein. Daher mag wohl unser D. Lehnhardt in Quedlingburg seine lebensverlängernde Tinktur genommen haben, die er erst 1803 vor baares Geld ausbot. Alchimisten und Chemisten haben von jeher die Welt mit dergleichen Arzneimitteln betrogen.

---

*) Die Churfürstin Anna hatte in Dresden eine ganze Apotheke, deren sämmtliche Medicamente aus den Bestandtheilen des Hirsches componirt waren.

Wenn ein solches Medicament wirksame Bestandtheile hat, folglich bedeutende Veränderungen in dem menschlichen Körper hervorbringt, so ist es nicht gleichgültig, solches zu brauchen, weil dadurch eben sowohl Leben und Gesundheit gefährdet werden kann, und welcher Nichtarzt darf es wagen, ein solches Mittel zu brauchen, dem er sich selbst aufs Ungefähr hingeben muß; wie kann eine solche Arzney bey den so verschiedenen Konstitutionen der Körper auf gleiche Art anwendbar seyn, wird sie nicht dem einen nutzen und dem andern schaden? wird nicht sogar eine Gabe derselben, die für eine Natur angemessen seyn kann, einer andern verderblich werden? Der Gebrauch der Arzeneyen muß also durchaus von dem Arzte, von dem man die Kenntnisse dazu fordert, für jeden einzelnen Fall bestimmt werden. Ist die Arzeney unwirksam, so verschwenden die Käufer ihr Geld, und würden sich durch eine Flasche Wein mehr erquicken. Das Leben verlängern kann über dies keine Arzeney in der Welt, weil die Fortdauer des Lebens nicht von einem Reitze, sondern von einem Zusammentreffen mehrerer Reitze abhängt. Die längere Fortdauer des Daseyns ist bloß eine zufällige Folge mehrer zusammentreffender das Leben begünstigernder Umstände. So wenig als das Leben allein an dem guten Zustande

eines einzigen Theils des Körpers hängt, sondern von der Beschaffenheit der ganzen menschlichen Natur; so wenig kann ein einziges Mittel, welches doch nur zunächst auf einen Theil des Körpers wirkt, die Erhaltung des allgemeinen Lebens bewirken. Welche Unordnung würde es in der Welt geben, wenn es jedem Menschen möglich wäre, sein Leben nach Gefallen auszudehnen, wenn der Bösewicht durch Lehnhardts Tinktur noch viele Jahre länger die Geissel der Menschheit seyn dürfte. Kurz eine solche Erfindung könnte mit der Weltordnung gar nicht bestehen; und so werden alle Versuche dieser Art mißglücken.

Einige wollten durch eine strenge Diät, durch möglichste Vermeidung aller Krankheitsursachen, durch ängstliche Schonung ihrer Kräfte, durch sorgsame kindische Pflege, durch Unthätigkeit und Nichtsthun ihr Leben verlängern, und kürzten es eben dadurch ab, beschleunigten die Fortschritte des Alters, das Ueberhandnehmen der Stumpfheit und der Unfähigkeit zu arbeiten, die Stockung der Säfte und Erschlaffung der Muskeln, dadurch wurden sie schon zu einer Zeit alt, wenn andere beinahe noch jugendlich, thätig und munter waren.

Man hat bemerkt, daß der Athem, und die Ausdünstung junger Personen, für alte Leute

erquickend ist, man glaubte daher, Alte, durch den genauen Umgang mit jungen Leuten, besonders mit jungen Mädchen zu verjüngen. Schon der König David bediente sich dieses Mittels im hohen Alter, um die abnehmende natürliche Wärme wieder zu erhalten. Weil die Jungfrau, welche dem Könige zur Lebensverlängerung zugeführt wurde, von Sunem war, hieß sie Sunamitin.

Von dieser Methode, das Leben der Greise zu fristen, giebt ein wenig bekanntes Buch Nachricht: Les Sunamites du Palais Royal, Paris 1790, wovon ein Auszug meinen Lesern nicht unwillkommen seyn dürfte. Dieser Gegenstand wurde zuerst in einem zu London 1710 herausgekommenen Buche, Hermippus redivivus, oder der Triumph des Weisen über das Alter und das Grab, enthaltend eine Methode, das Leben und die Lebenskraft zu verlängern, bekannt gemacht*). Der Verfasser sucht seinen Grundsatz also zu beweisen: wenn der einfache Geruch der Pflanzen so große Wirkuug zuwege bringt, was für kräftige hat man von belebten Körpern zu erwarten? Wir wissen durch

*) Ich habe diese Nachricht aus D. Ehrmanns Fragmenten zur Makrobiotik gezogen.

Erfahrung, daß die, die die menschliche Ein= und Ausathmung erzeugt, außerordentlich sind, ja man glaubt überhaupt, daß die Ansteckung bei ansteckenden Krankheiten, durch den verdorbenen Hauch fortgepflanzt wird.

Also wenn das Aus= und Einathmen des Menschen stinkend ist, und dadurch schädlich wird, warum soll nicht das Gegentheil von gesunden starken Personen behauptet werden. Es ist bekannt, wie das Ausdünsten und der Athem der Kühe, insonders für Lungensüchtige, erquickend, kühlend und heilsam ist, und da die Ausdünstung junger Personen, die mit besonderer Lebensordnung auferzogen worden, von nicht weniger Reinheit seyn muß, kann man nicht ziemlich behaupten, daß sie die nähmliche Wirkung hervorbringt?

Der Autor erzählt nun viele Nebenumstände und endigt damit, daß er behauptet, Hermippus wäre der Vorsteher eines Collegii von jungen Mädchen gewesen. Er gab vor, dieses Collegium wäre einzig und allein der Erziehung gewidmet gewesen; und auf diese Art setzte er sich in Stand, eine beständige Nachkommenschaft von jungen Mädchen von 5 bis 13 Jahren zu unterhalten, — diese junge Leute standen zu allen Jahrszeiten früh auf, — bei schönen Tagen gingen sie immer in Gesellschaft

ihres Aufsehers, der sie mit fröhlichen Erzählungen unterhielt, spazieren, im Winter ergötzten sie sich in einem Zimmer, das mäßig gewärmt war, darauf entfernte sich Hermippus mit seinen Zöglingen einzeln um sich zu baden, sich anzuziehen, um sich und ihren alten Freund zu gefallen.

Mittags wurde gescherzt, worauf ein wohlgekochtes Essen erfolgte, Vocal- und Instrumental-Musik begleiteten diese Mahlzeit, erlaubt es die Witterung, so gehen sie ins Feld spazieren, wo nicht, so üben sie mit Springen, laufen, tanzen, ihren Leib, bis auf den Punkt, wo ihr Gesicht heiter und farbig wird, aber bis zum ermüden und schwitzen läßt er es nie kommen.

Wenn die Zöglinge den Abend vergnügt zugebracht haben, so verfügt sich jede in ihr abgesondertes Schlafgemach, dabey ist aber zu bemerken, das Hermippus alle Leidenschaften vermied, und sich im geringsten nicht um Politik bekümmerte.

Wenn man auch die Sache als ein hypothetisches Hirngespirnst betrachtet, so ist es doch nicht weniger wahr, daß eine Menge alter Leute, die sich gerne im Dunstkreise junger Personen aufhielten, oder durch ihren Stand dazu geordnet waren, sich munter und froh dabey erhalten haben.

Der Autor führt eine große Anzahl dieser Candidaten an, unter andern M. Converly einen bekannten Schulmeister junger Mädchen, in Queersquare in London. Er erhielt seine Gesundheit, Stärke und freundliches Wesen weit über das hundertste Jahr — und sagte oft lächelnd, wenn er junge Personen husten, auswerfen, oder sich beklagen hörte: Es ist sehr hart mit alten Leuten zu leben. Nachdem er die Schule verlassen, hatte er nicht lange mehr gelebt.

In Paris hält eine gewisse Frau Janus die ehemals Haushälterin bey einem gewissen Arzt war, ein Institut, Greise zu restauriren. Man bezahlt einen Luisd'or für die Nacht; jedes Mädchen erhält 6 Livres und sie behält 12 Livres — sie wohnt in einem lüftigen gesunden Hause außer dem Boulevard. Das erstemahl ist sie selbst zugegen, der alte Mann wird in ein aromatisches Bad gesetzt, sie wäscht ihn mit ihren Händen, die sie über seinen Körper hinrollt, bis er gänzlich rein zum abtrocknen ist. Ist dieses geschehen, so wird ihm ein feines mousselines Hemd angezogen, und er legt sich zwischen zwey Sunamites, so daß ihre Haut die seinige fest berührt, so ruht er die Nacht über zwischen zwey Jungfern; denn das müssen sie seyn.

Ein Mädchen kann nur 8 Nächte dienen, sogleich rücken andere an ihren Platz, worauf die erstern 14 Tage lange ruhen, baden und sich vergnügen.

Ein alter Mann muß drey Paar Mädchen brauchen. Man giebt sehr acht, sie als Jungfern zu erhalten. Ist diese Eigenschaft verlohren, oder sind sie gar schwanger, so nützen sie nicht mehr, sondern schaden. Wenn ein Alter mit einem solchen Mädchen den Beyschlaf triebe, würde er sich viel Leid zufügen, und verlöhre noch dazu eine große Summe Geldes, die er den ersten Tag hinterlegen mußte.

Wenn sich bey einem Mädchen die Mannbarkeit weist, so kann sie noch drey Jahre dazu dienen — später würde sie dem alten Manne die bösartigen Säfte wieder zurückstossen, die sie von ihm eingesogen hat.

Doch diese Beispiele sind hinlänglich zu zeigen, auf welchen verschiedenen Wegen die Menschen dahin strebten, um wo möglich, das Ziel ihres Daseys weiter hinauszurücken. Aber die aufmerksamen Leser dieses Buchs werden selbst urtheilen, welche Täuschungen hierbey vorgehen mußten, und wie wenig man den Zweck erreichen konnte, Irrthümer wurden gegen Irrthümer vertauscht, und seit Jahrhunderten war es das Schicksal so vieler Menschen, den Stein des Sysiphus zu wälzen.

X.

Hindernisse des Altwerdens.

In der That muß man sich verwundern daß noch so viele Menschen ein ziemlich hohes Alter erreichen, da unsre Art zu leben, unsre Sitten, unsre Gewohnheiten, unsere Nahrungsart, unsre Kultur von der Geburt des Menschen an dahin arbeitet, ihn recht frühzeitig alt zu machen, und wenn er es ist, schnell ins Grab zu bringen. Verzärtelt, verweichlicht oder übermäßig abgehärtet in der Kindheit, durch Wollust vergiftet in der Jugend *), durch erschöpfende Arbeit und Noth abgerieben im Mannes-Alter, was läßt sich da noch für den kleinen Rest des Lebens erwarten? So laufen die Perioden der Jugend und des hohen Alters in einander, und kaum ist der Becher des Lebens bis zur Hälfte geleert, so wird er schon verbittert.

Nicht nur die Art zu leben vieler Menschen beschleunigt den Fortgang ihres Alters, sondern

*) Besonders nachtheilig für das lange Leben ist Ueberspannung der Geistes- oder Körperkräfte in der zarten Jugend. Qui primam et teneram juventatem laboribus exercuerunt, in non diu vitales sunt, sagt. Boerhave.

auch dadurch, daß sie sich, wie man sagt, vor der Zeit alt machen, werden sie es wirklich zu früh. Es giebt manche Menschen, die schon in der Blüthe ihre Jahre die Sitten und Gewohnheiten alter Leute annehmen; sie erheben sich nicht über die Beschwerden des Lebens, widerstehen solchen nicht durch Thätigkeit des Geistes und Anspannung der Kräfte, wodurch das Leben fortdauernd neuen Trieb bekommt; noch vollkommen fähig, das Leben zu geniessen, thun sie auf seine Freuden Verzicht, und geben sich einem traurigen Wesen, unnützen Kummer und Grillenfang preiß, leben in trägem Missiggang, in einer Abgezogenheit von der geselligen Welt ohne Gemeinnützigkeit. In diesem trostlosen Zustande stumpfen die ungebrauchten Kräfte ab, so daß der ganze Mensch wie ein wurmstichiges Holz verdorrt und abstirbt. Lieber wollte ich lange alt seyn, sagt Kato, als alt scheinen, ehe ich es der Natur nach seyn sollte.*) Auf der andern Seite stehen die heitern jugendliche Greise, die die Beschwerden ihrer Jahre durch Seelenstärke muthig unterdrücken, in welchen der Jüngling bey einem

---

*) Ego vero me diu senem esse malem, quam esse senem ante quam essem.

alten Körper lebt,*) die sich noch immer jung zu machen wissen, nicht etwan durch die Künste der Toilette, welches wir der Eitelkeit der Damen überlassen, sondern durch ihr Benehmen im gesellschaftlichen Leben, durch gemäßigte und anständige Theilnahme an den Vergnügungen ihrer Zeitgenossen, durch rastloses Fortgehen mit dem Geiste der Zeit: man vergißt in dem Umgange mit ihnen ihre Jahre, so wie sie solche selbst zu vergessen scheinen. Ein solcher jugendlicher Greis war Anakreon.**)

Sehr oft liegt die Ursache des frühen Veraltens in einer ausschweifenden oder doch in Rücksicht auf Gesundheit sorglosen Jugend; aber der Nachen des Lebens treibt mit uns unwillkührlich fort; zurückkehren in die schönen Gegenden der Jugend können wir nicht wieder. Was wir uns dort gesammelt haben ist unser; was wir zu genießen versäumten ist dahin; laßt uns lieber, was, was wir noch haben, wahr-

---

*) Ut enim adolescentem, in quo senile aliquid; sic senem, in quo est adolescentis aliquid, probo, quod qui sequitur, corpore senex esse poterit, animo numquam erit.

**) Τριχας γερῶνμεν, ἐςι τας δε φρενας νεαζει.

nehmen! Aber noch im angehenden Alter und beym spätern Fortgange der Jahre wird viel versäumt, da man doch durch die Erfahrung weise geworden seyn sollte, um mit dem bischen Leben besser Haus zu halten. In dem Zeitraume vom vierzigsten bis in das sechzigste Jahr wird die weitere Fortdauer eines gesunden Lebens bis zum höchsten Ziel vornehmlich gehindert, und was bereits in der Jugend zur Verkürzung des Lebens, oder doch um die Gesundheit zu zerrütten gethan worden ist, vollendet; die Ausschweifungen der Jugend werden noch immer fortgesetzt über Strapazen und Arbeiten übernommen, die nur ein junger Mann verträgt; man will seine Art zu leben nicht ändern, obgleich der Körper sich verändert hat. Eben in dieser Periode ereignen sich wichtige Veränderungen in der Konstitution des Menschen, die sich, besonders beym andern Geschlechte, durch auffallende Zufälle, worunter das Aufhören der Menstruation gehört, äussern; und in diesem Zeitraume pflegen sich die natürlichen Folgen einer ausschweifenden, gesundheitswidrigen Lebensart zu zeigen, die bisher verborgenen Anlagen zu Krankheiten entwickeln sich, der Wiederstand der guten Natur gegen schädliche Einwürkungen läßt nun ab, das Gefühl gegen widrige Zufälle wird stärker, der

Mensch gegen viele Dinge, die ihn sonst gar nicht angriffen, empfindlicher, und in dem Grade, als man in frühern Jahren die Gesundheitssorge vernachlässigte, werden diese Beschwerden fühlbarer. Zuweilen sind die Folgen der Verschwendung der Kräfte in der Jugend bis weit in die männlichen Jahre nicht sehr auffallend, aber mit dem Eintritt des Alters, insgemein nach dem vierzigsten Jahre, brechen sie auf einmahl hervor, mancherley Krankheiten, Schwächen, Beschwerden finden sich sehr bald, um das ganze Wesen des Menschen, selbst seine äussere Gestalt, leidet in Kurzem eine so große Veränderung, daß er beinahe unkenntlich wird. Schon einzelne widrige Zufälle können eine solche plötzliche Veränderung hervorbringen, und einem Menschen in sehr kurzer Zeit das Ansehen des Alters geben, wie vielmehr ist dieses der Fall bey fortdauernden Gesundheit zerstöhrenden Einflüssen. Man weiß, daß Leuten, die sich mit Auflösung einer schweren Rechnung mehrere Tage beschäftigten, die Haare grau wurden, und zum Theil ausfielen. Lemmius *) erzählt von einem jungen Manne, der eines Verbrechens halber ins Gefängniß geworfen, und zum Tode verurtheilt wurde, aus Gram und Furcht hatte sich seine Ge-

*) L. II. c. 2. d. Conplexionibus.

stalt in einer Nacht so sehr verändert, daß, als er des andern Tages vor Gericht geführt wurde, er allen vollkommen unkenntlich war; er hatte seine ganze Schönheit verlohren, sein Ansehen hatte etwas höchst unangenehmes, sogar fürchterliches. Es wurde eine gerichtliche Untersuchung angestellt, ob er etwann verwechselt worden sey, oder ob sein grauer Barth und Haupthaar gefärbt sey. Man fand nichts dergleichen, und aus Erstaunen über das Wunderbare der Sache und aus Mitleid ward er vom Kaiser, der ihm zum Tode verurtheilt hatte, begnadigt.

Nicht nur wenn in frühern Jahren der Grund zu einem zeitigen Alter gelegt worden ist, sondern auch dann tritt das Alter mit seinen Beschwerden eher ein, wenn der Gesundheit nachtheilige Einflüsse in männlichen Jahren statt finden, und rückt schneller als gewöhnlich vorwärts, wenn solche während desselben hinzukommen. Wer nicht nach dem Maaße seiner vorhandenen Kräfte sich schont, wem traurige Zufälle in spätern Jahren betreffen, den drücken sie um so leichter zu Boden, hinterlassen um so tiefere Eindrücke, je weniger Widerstand ihnen die schwächere Konstitution des Körpers entgegen setzen kann.

Alle die mannigfaltigen Ursachen, welche sowohl das Alter herbeyziehen, als seine Fortschritte beschleunigen, wirken entweder durch über-

mässige Reitzung und Spannung, oder durch Erschöpfung der Kräfte.

1. Durch übermäßige Reitzung und Spannung der Kräfte. Auf eine solche Ueberspannung folgt eine um so größere Erschlaffung und Schwäche; besonders eine wiederholte Ueberreitzung setzt mehrmahls in einen solchen Schwächezustand wodurch die Lebenskraft mehr und mehr erschöpft und die Empfänglichkeit für die Einwirkungen der Lebenserhaltenden Reitze vermindert wird. Bei voller Thätigkeit der Kräfte in der Jugend werden die Folgen der Ueberreitzung noch meistentheils gehoben, der Ersatz des Verlohrnen geht schneller vor sich; aber im Alter nimmt diese Thätigkeit ab, erfolgt der Ersatz des Verlohrnen langsamer, verlieren die Fasern an Reitzbarkeit und Biegsamkeit; folglich wird der Nachtheil offenbarer und bedeutender; die konsummirten Säfte werden nicht mehr in dem gehörigen Grade restaurirt. Ueberreitzt werden die Kräfte durch allzulang fortgesetzte oder allzuschwere Arbeiten, sowohl des Geistes als des Körpers durch Strapatzen ohne Schonung der Kräfte *). Durch Nachtwachen, durch Aus-

---

*) Exercitium nimis violentum, afficit velocem senectutem. *Sanctorius.*

schweifungen der Wollust, welche eine um so stärkere Erschlaffung nach sich lassen; dahin gehört auch das Uebermaaß an geistigen Getränken, welche um so mehr in frühern Jahren auf den Körper einen übermäßigen Reitz machen, wodurch die Säfte schnell konsummirt, und der Körper ausgetrocknet wird. Wegen der unordentlichen Thätigkeit in den einsaugenden und absonderten Gefäßen, welche zur Bereitung der Säfte bestimmt sind, entstehen in einzelnen Theilen des Körpers mancherley Unordnungen, Stockungen, Verhärtungen und Anhäufungen von Flüssigkeiten, wiedernatürliche Absetzung des Fettes, daher jene bedenkliche Korpulenz übermäßiger Trinker. Bey solchen tritt das Alter schnell ein, sie verfallen in kurzer Zeit, bekommen einen trockenen ausgedörrten Körper, und schnell schwinden die Kräfte. Kummer, Angst, niederschlagende Leidenschaften, besonders wenn sie anhaltend sind, führen gar bald eine Abnahme der Lebenskräfte herbey, durch die immerwährende Spannung des Gemüths, zur Abwendung des Unangenehmen, durch das bittere Gefühl der getäuschten Hoffnung, oft erneuerter Furcht. Bey diesen kommt das Alter noch schneller heran und rückt geschwinder fort, als bey solchen, durch eine andere Art der Ueberreitzung die mit angenehmen Empfindungen verbunden

ist, auf sich wirken lassen. Nicht lange wiederstehen sie jenen schädlichen Einwirkungen, weil solche zugleich mit an sich schwächenden Dingen vereinigt sind, weil mit der Anstrengung zur Abwendung der Gefahr auch der Mangel so mancher nöthigen Lebensreize eintritt.

Celsus sagt *) von der Diät der Athleten, welche um eine vorübergehende Stärke und Corpulenz zu bekommen, sehr nahrhafte Speisen bey wenig Bewegung erhielten, daß sie schnell alterten, und leicht erkrankten. So macht zwar allzugroße Pflege Verweichlichung, vieles schlafen, Mangel an Bewegung und Müssiggang den Körper dem Anschein nach stark und von ansehnlichen Umfange, aber um so schwächlicher, um so empfindlicher gegen Krankheitsreize, und um so früher veraltend. Um so mehr erfolgt Ueberreitzung, wenn mehr reitzerregende Dinge zugleich auf eine schädliche Art auf den Körper wirken, folglich wird das Alter vornehmlich so beschleunigt, wenn einer sich den Ausschweifungen in Wein oder Branntwein überläßt und zugleich von heftigen Affekten bestürmt wird, oder wenn heftige und anhaltende Anstrengung der Denkkraft bey übermäßigem Weintrinken in Thätigkeit gesetzt wird; wenn entnervte Dichter

*) L. I. c. I. I.

und Philosophen, oder auch Geschäftsmänner sich zu Geistesarbeiten durch starke Getränke anspannen müssen; wenn der Reitz zur Wollust durch stimulirende Mittel erregt wird.

Um so mehr werden Zufälle und Krankheiten herbeygezogen, auch die äussere Gestalt des Menschen verändert und das Ansehen des krankhaften Alters angenommen, wenn diese Ursachen auf einen schon vorher geschwächten Körper würken; die wenigen Kräfte werden durch die Reitzung um so eher aufgerieben, und der Grad der erfolgenden Schwäche ist um so grösser. Der Mäßige, der die Reitze des Lebens in einem mittlern Grade auf sich würken läßt, hat vielleicht ein weniger blühendes Ansehen, als mancher, der sich durch eine zureichliche Diät aufschwemmt, aber sein Köper ist fester, dauerhafter; die natürlichen Veränderungen mit den Jahren erfolgen bey ihm nur allmählich und langsam.

2) Durch Erschöpfung der Kräfte. Durch schwächende Geist oder Körper betreffende Ursachen, durch Mangel an Erholung und Ruhe, schlechte Nahrungsmittel, auch wohl bey übermäßiger Arbeit, wird das gradezu bewirkt, was in vorherbeschriebenem Falle blos Folge war. Der Stoff des Lebens wird dadurch gleichsam erschöpft, und so verdorrt der Stamm,

dem man seine Säfte entzieht. Dem menschlichen Körper wird mehr genommen, als ihm die Natur gewähren kann. Zuweilen ist es eine solche fortdauernde erschöpfende Lebensweise, wo mehrere dieser schwächenden Dinge auf den Menschen würken, zuweilen verursachen blos einzelne schwächende Dinge, die mit großer Gewalt auf uns stürmen, ein früheres und schnelleres Veralten. Uebertriebene Abhärtung in der Jugend, Arbeiten, welche den Kräften nicht gemäß sind, die Kälte, besonders in einem von den Graden der Temperatur, in der wir uns gewöhnlich befinden, sehr verschiedenen Grade, dienen sehr zu diesem Zweck, besonders aber langwierige Krankheiten *), der Mißbrauch einer schwächenden Heilungsmethode vollendet noch die schädlichen Wirkungen der Krankheit selbst. Das Ausfallen und Grauwerden der Haare, die Furchen der Stirne und die ganze Physiognomie des Alters tritt ein, so das man solche Personen nach ein oder ein paar Jahren, gar nicht mehr kennt. Treffen diese reitzentziehende Dinge vollends in einem Alter, wo der Körper

---

*) Νούσων τ'αργαλεων, αἵτ ανδρασι γηρας εδωκαν, Αἶψα γαρ ον κακότητι βροτοι καταγηράσκȣ.

Hesiod. Op. et Dies. v. 93

nicht mehr Kraft hat, Widerstand zu leisten; so sind die Veränderungen, welche sie erregen, um so größer, um so auffallender.

Beyde der angeführten Fälle, Ueberreitzung und Erschöpfung, sind nicht ungewöhnlich verbunden. Vor allen überreitzt die Wollust auf der einen, und erschöpft zugleich die Kräfte auf der andern Seite, daher sie vornehmlich zu einem baldigen Alter beyträgt. Menschen, welche zugleich der Wollüst und dem Bachus opfern, stürmen auf beyde Arten auf ihr Leben los; andere müssen einen Theil ihres Lebens, oft den besten in einem Zustande der Unsicherheit zwischen Kummer, Furcht, Hoffnung und Freude abwechselnd zubringen, sie bekommen besonders frühzeitig das Ansehen alter Leute, noch mehr als diejenigen, die bloß von Kummer gedrückt werden. Nichts schlägt Seele und Leib mehr nieder als getäuschte Hoffnung, betrogene Liebe, gemißbrauchte Gutmüthigkeit, und ein Leben welches mit solchen Abwechselungen begleitet ist, führt schnell zum Alter. So ist es auch wo Anstrengung des Denkvermögens mit einer nahrlosen Diät oder Körperstrapazen verbunden ist. Das Altwerden wird um so mehr befördert, wenn unmittelbar nach der Ueberreitzung schwächende Einwirkungen folgen, als; auf Reichthum und Wohlhabenheit plötzlich Ar-

muth, auf Schwelgerey und eine sehr reichliche Diät, eine schlecht nährende. Durch so viele Veranlassungen, welche noch über dies durch eine zerrüttete Einbildungskraft und durch selbst geschaffene Leiden vermehrt werden, wird der Mensch vor der Zeit zum Grabe geführt, und ihm nur allzufrüh die Zeichen des Verwelkens und der Abnahme eingedrückt.

XI.

Allgemeine Grundsätze zur Erreichung eines hohen Alters.

Das ich alt werde, kann ich nicht verhüten; aber daß ich es nicht vor der Zeit werde, und daß der Fortgang der Zufälle des Körpers nicht so schnell erfolgt, dazu kann ich etwas beytragen.*) Jetzt ist doch wohl Zeit, auf die Warnungen des Genius der Gesundheit zu achten; wirklich ist eine größere Sorge für die Gesundheit alten Leuten eigen. Nachdem sie den Werth so vieler Dinge aus Erfahrung kennen gelernt haben, gehen sie mit ihrem Leben nicht mehr so

*) Senectutis marcorem impossibile est solvere, juvari autem, ut in longum differatur; potest.
Galenus.

verschwenderisch um. Viele unter ihnen beobachten sehr streng alles was zur Erhaltung ihrer Gesundheit dient, aber sie irren oft darin, daß sie nicht die zweckmäßigsten Mittel wählen. Die Gesundheit darf den Greis nicht verlassen, wenn er glücklich seyn soll; sie macht ihn die Last seiner Jahre vergessen, sie stärkt und erheitert den Müden, sie wapnet ihn mehr, als den empfindlichen nervenschwachen Jüngling gegen die Angriffe der Krankheiten; und von vielen Greisen scheidet sie nur in dem Augenblicke, wenn sie in die einzige letzte, jedoch nur kurze Krankheit versinken. Da die Natur bereits so viel that, um die Gesundheit des Greisen, so wie sie nach dem Verhältniß seiner Kräfte statt finden kann, zu erhalten, so sollten wir auch das unsrige thun. Nicht die Kraft zu leben läßt sich vermehren, aber doch ihrer Verschwendung Einhalt thun. Die Gesundheitserhaltung des Alters zweckt vornehmlich dahin, das Ueberhandnehmen der Trockenheit und Verhärtung zu vermindern. Man muß besonders die Anstrengung der Kräfte, die Entziehung der Lebenswärme, den Verlust an nahrhaften Theilen und an Säften verhüten, und den gleichmäßigen Fortgang des Lebens unterstützen. Jedes menschliche Alter hat seine eigene Diätetik, welche den veränderten Zustand der Konstitution, wie solcher jedem

Alter eigen ist, angemessen seyn muß. Gleich beym Uebergang aus der Jugend in die spätern Jahre erfordert unser veränderter Zustand Aufmerksamkeit. Leute, die bisdahin ihre Gesundheit vernachlässigten, und freylich schon viel an der Hoffnung ein hohes Alter zu erreichen verlohren haben, müssen wenigstens jetzt umher blicken, wo sie sind. Der Wanderer würde thöricht handeln, der, wenn er schon einen Theil seiner Reise zurückgelegt hat, sich nicht erkundigte, in welcher Gegend er sich befindet, und was er auf seinem fernern Wege zu vermeiden oder zu thun hat, besonders wenn, je weiter er kommt, ihn desto mehr Schwierigkeiten und Gefahren erwarten.

Ludwig Cornaro, ein venetianischer Edelmann, der über hundert Jahre alt wurde, hatte in der Jugend seine Natur durch Ausschweifungen bestürmt, und litt nach seinem dreyßigsten Jahre bereits an den Folgen derselben, an Magenkrampf, Gicht und einem schleichenden Fieber. Die Kunst der Aerzte kämpfte vergebens mit diesen Uebeln, die ihm bey einem so zerütteten Körper keine Hoffnung zum langen Leben gaben. Diese Beschwerden und die Schwäche seiner Gesundheit nahmen immer mehr zu, bis er so elend sein vierzigstes Jahr erreicht hatte. Schon längst hatten ihm vernünf-

tige Aerzte gerathen, daß er vorzüglich in Aenderung seiner Lebensweise, in Entsagung sinnlicher Freuden, in einem stärkenden Verhalten zur Schonung und Unterstützung der Kräfte seine Rettung suchen müsse. Erst jetzt siegte die Liebe zum Leben, und brachte ihn zum Entschluß; diesen Rath zu befolgen. Seine neue Lebensweise bestand darin, daß er alle bisherigen Ausschweifungen in Liebe und Wein, vermied, eine strenge Ordnung in seinen täglichen Handlungen beobachtete, die Stunden des Essens und Schlafengehens pünktlich festsetzt; dann bestimmte er sich selbst das Maaß der Speisen und Getränke, das er nie überschritt. Sehr bald bemerkte er den guten Erfolg, die Anwandlungen jener Beschwerden verliessen ihn, und rüstig wie ein Jüngling blieb er im höchsten Alter. Er schrieb eine kleine Schrift über die Mittel, die er befolgt hatte, um ein so schönes Alter zu führen, das ihn die Last der Jahre gar nicht empfinden ließ, im 83ten Jahre schrieb er: ich lebe immerhin gesund und bin so munter, daß ich mich sehr leicht von grader Erde auf ein Pferd schwingen, sehr leicht hohe Treppen und Hügel ersteigen kann. Ich bin immer aufgeweckt, fröhlich und vergnügt, allen Herzensbekümmernissen und lästige Gedanken habe ich Lebewohl gesagt, und Frohsinn und Ruhe

erquicken mein Herz. Noch schreckt mich keine Furcht vor Krankheiten, weil ich versichert bin, daß die Ursachen aus denen Krankheiten entstehen, durch ein nüchternes mässiges Leben, als das beste Vorbauungsmittel, gehoben werden. Der muntere Greis war immer noch thätig, beschäftigte sich mit Bauen, mit der Landwirthschaft, mit seinem Garten, mit unterhaltender Lectüre, mit der Dichtkunst und Geschichte, unterhielt sich gern mit jungen Leuten, und lebte glücklich im Kreise seiner Familie. „Damit mein Vergnügen im Alter vollkommen werde, sagte er, so sehe ich, wie ich in der Reihe meiner Nachkommen gewissermaßen immer fort lebe. Ich finde zu Hause eilf Kindeskinder von einem Stamme, alle frisch und gesund, und so viel man sieht, zu den Wissenschaften fähig und geschickt. Ich ergötze mich an ihrem Gesange und an ihrer guten Aufführung. Oft singe ich selbst mit ihnen, denn meine Stimme ist jetzt klärer und stärker, als sie selbst in meiner Jugend war.“

Indessen erlangte er diese dauerhafte Gesundheit dadurch, daß er seine mässige Lebensweise ununterbrochen fortsetzte, und bei der einmahl angenommenen Ordnung in seinem Verhalten blieb. Einmahl als er einige 80 Jahre alt war, ließ er sich durch die gutmeinenden

aber nicht überlegten Bitten der Seinen bewegen, sein gewöhnliches Maaß der Lebensmittel, das täglich überhaupt 3/4 Pfund betrug, um etwas zu vergrössern, weil man glaubte, daß dies nicht hinreiche, ihn bei Kräften zu erhalten. Aber diese Abweichung von seiner Gewohnheit bekam ihm übel. Kaum hatte er sie 10 Tage fortgesetzt, als er seine heitere Laune verlohr, 2 Tage darauf bekam er Seitenstechen, und ein starkes heftiges Fieber. In seinem hohen Alter wurde auf einer Reise sein Wagen umgeworfen und er von den scheugewordenen Pferden geschleift, wobei er sich einen Arm und ein Bein verrenkte, und einige Verwundungen am Kopfe bekam; dennoch war er in kurzer Zeit hergestellt, und als er über hundert Jahr alt war, starb er, unter einer plötzlichen Ohnmacht ohne allen Schmerzen.

Man kann im Alter nicht mehr die feste Gesundheit und Kraft der Jugend verlangen, aber genießt doch eben so gut der Gesundheit, als das Kind und der Jüngling im Verhältniß zu seinem Alter; diese Gesundheit bedarf freilich zu ihrer Erhaltung Aufmerksamkeit und Unterstützung durch die Art zu leben, wodurch auch der Schwächliche lange ausdauern kann.

Der alte Mann hat nicht viel an Lebenskraft zu verlieren, er muß daher haushälterisch

mit dem Leben umgehen. So lang der Gang der Lebensverrichtungen gleichmaßig ist, so lange gleichartige sanfte Reitze auf ihn wirken, so lange er die nöthigen Nahrungsmittel, die gewohnten Speisen und Getränke erhält, so lange er die gewohnten Stärkungen bekommt, befindet er sich wohl, und nur unmerklich rückt die eigenthümliche Schwäche des Alters fort, ohne das er von einer eigentlichen Krankheit sagen kann; aber nur eine geringe Entziehung der gewohnten Speisen, eine mäßige Erkältung oder anstrengende Arbeit bringt Uebelbefinden bey ihm hervor, und wenn diese Entziehung der gewohnten Reiße lange fortdauert, oder auf einmahl in einem hohen Grade erfolgt; so verfällt er in Krankheiten, oder es wird der Fortgang zum Alter bey ihm beträchtlich befördert. Daher die erste Regel der Lebensordnung für Alte: man vermeide die Entziehung der gewohnten Reitze. Viele Speisen, die in derselben Quantität dem jungen Manne nicht schaden, besonders aus dem Pflanzenreiche verderben sehr leicht einen alten Magen. Hieraus folgt auch, daß unnöthige Aderlässe und Ausleerungsmittel dem an Säften ohne dies armen Greise gefährlich werden, daß die Entziehung der Ruhe ihn sehr merklich abmattet, daß Strapatzen ihn sehr entkräften, und daß eine

Lebensart, bey welchen diese schwächenden Ursachen häufig vorkommen, den Rest der Kräfte bald verzehrt, die Trockenheit des Körpers und die Steifigkeit der Fasern vermehrt. Der Ersatz der verlohrnen Säfte und Kräfte geht im Alter weit schwerer und langsamer vor sich, als in frühern Jahren; die Natur braucht einen größern Aufwand von Thätigkeit, um den Körper herzustellen, besonders haben die einsaugenden und absonderten Gefäße, deren Wirksamkeit so viel zur Ernährung und Erfrischung des Körpers beyträgt, nicht mehr ihre volle Kraft; daher die Magerkeit und Vertrocknung alter Leute wegen der Verengerung und Zusammenfallen der Gefäße. Der Umlauf der Säfte wird träge, der Kreislauf des Bluts langsamer, die Einsaugung in den Hautgefäßen schwächer, folglich ist auch der Zugang nährender Theile von aussen her mehr und mehr gehindert. Was kann in einem solchen Zustande wohl ohne Schaden verlohren gehen?

Man verhüte die Ueberreitzung der Kräfte. Der Greis wird dadurch um so eher aufgerieben, je mürber und schwächlicher sein Körperbau, je weniger Widerstand seine Lebensthätigkeit leisten kann. Heftige Affekten, Zorn, Uebermaaß an hitzigen Getränken, greifen den Alten um so mehr an, und er-

regen eine sehr beträchtliche Schwäche, die um so plötzlicher eintritt, je heftiger die zuvor gegangene Reizung ist. Daher ist der Uebergang aus einer mäßigen sehr frugalen Lebensweise, wobey sich der Greis wohl befand, in eine sehr reichliche, sehr reitzende hitzige Speisen und Getränke nachtheilig, und häufig von gefährlichen Folgen, Schlagfluß, Lähmung begleitet. Der alte Thomas Parr befand sich bey seiner frugalen Lebensart sehr wohl. Gute gesunde Arbeit war seine Bewegung, strenges Brod aus gemengtem Korn, Milch, Buttermilch, Wasser, Molken und Nachtbier waren seine Kost*). Aber als er seine Speisen aus der königlichen Küche bekam, lebte er nicht mehr lange und starb an einer Indigestion. Diejenigen Theile des menschlichen Körpers, auf welche vor andere die Ueberreitzung wirkt, werden auch besonders angegriffen. Leute, die ihr Denkvermögen heftig anstrengen, verliehren oft im Alter ihr Gedächtniß. Newton verstand im hohen Alter seine eigenen Schriften nicht mehr, die er in seiner Jugend geschrieben hatte.

Man sorge für eine gleichmässige Wirkung der Reitze.

---

*) Neuer deutscher Merkur 1793. St. 12.

Das Alter verträgt nicht wohl schnelle Abwechselungen, oder den plötzlichen Uebergang von einem Extrem ins andere. Der Körper verliehrt im Alter die Biegsamkeit und Nachgiebigkeit welche zu einer schnellen Umstimmung erforderlich ist. Eine solche plötzliche Veränderung kann in einem alten Körper nichts anders, als mit großen Kraftaufwande und Anstrengung geschehen, wobey der Körper selbst viel leidet. Daher ist Erkältung, schneller Wechsel der gewohnten Nahrungsart, der plötzliche Uebergang in entgegengesetzte Gemüthsbewegung, oder von großer Thätigkeit zur Ruhe u. s. w. ganz besonders alten Leuten nachtheilig. Bey hohen Jahren ist ein ruhiger sich gleichbleibender Gang unsrer Handlungen und Geschäfte, eine bestimmte Ordnung der ganzen Lebensweise am zuträglichsten, und so reihen sich unvermerkt Tage an Tage, und neue Jahre knüpfen sich an die vergangenen, und so fließt das Leben des Alten fort, wie ein stiller Bach.

Der Grad der Reitze muß zur Erhaltung des Lebens in eben dem Maaße, als die Abnahme der Kräfte erfolgt, vermehrt werden.

Mit eintretendem Alter fangen die Lebensrichtungen an, etwas von ihrer Energie zu verliehren, die Reitzbarkeit nimmt ab, und es be-

darf nach und nach stärkerer Reitze, um sie in Thätigkeit zu setzen. So wie das Alter fortschreitet, nimmt auch diese Abnahme der Reitzbarkeit überhand, und eine stärkere Reitzung wird zur Gewohnheit. Der Alte verträgt daher verhältnißmäßig eine größere Menge geistiger Getränke, mehr Wärme, als der junge Mann. Je älter wir werden, desto reitzendere und nahrhaftere Speisen und Getränke sollten wir genießen, desto wärmer uns kleiden, desto mehr angenehme und frohe Lebensempfindungen in uns erwecken, desto mehr bedarf es überhaupt, uns das Leben angenehm und genießbar zu machen. Aber viele Menschen haben ihre Reitzbarkeit schon in der Jugend zu sehr abgestumpft, selbst die Genußfähigkeit zu sehr verlohren, als daß noch Reitze übrig wären, welche sie im Alter erregen und erwecken könnten. Man muß in der Jugend und in den männlichen Jahren so leben, daß uns auch etwas für das Alter übrig bleibt. Nur haben viele schon ihr Gutes in der Jugend empfangen, so daß nun ihre späten Jahre genußleer seyn müssen. In der Jugend bey voller Kraft bedarf man eine leichte frugale Diät, auch der Geschmack ist reitzbar genug, um solche angenehm zu finden, aber weiter fort ins Leben, muß der Tisch besser seyn, gewähltere, feinere, nahrhaftere Speisen, stärkendere, reitzendere

Getränke*). Immer muß man sich das Bessere für das Alter aufheben. Man sollte z. B. in der Jugend Wasser trinken, iu männlichen Jahren Bier, und im Alter Wein, und im höchsten Alter Branntwein und Liqueur. Aber leider kehren manche Menschen diese natürliche Ordnung um, und eine verschwenderische Jugend läßt sie im Alter darben, oder sie werden von ihren Mitbrüdern verlassen, wenn sie nicht mehr arbeiten können. Der arme Alte verdient vornehmlich unser Mitleid und unsere Unterstützung; die Erhaltung seines Lebens erfordert jede Erquickung.

Diese aus der Natur des Menschen geschöpften Regeln, gründen die Kunst, das Leben im Alter zu fristen; wenigstens wird bey Beobachtung derselben, das Alter sich besser befinden. Sey auch die Dauer des Lebens länger oder kürzer, so kann es doch dabey weiterhinaus dauern, als bey einer entgegensetzten Lebensweise. Es sind hier nicht grade besondere Mittel, wodurch ein gesundes Alter erlangt wird,

---

*) Wie sehr wäre zu wünschen, daß in Hospitälern die alten Leute reichlich beköstiget und genährt würden, wie es das Alter bedarf. Nur dadurch kann das Leben im Alter gefristet werden. Auch die Krankheiten des Alters erfordern eine stärkende und reitzende Diät.

vielmehr sind es Dinge, die jeder verständige Mensch leicht beobachten kann. Alles was über die Gesundheitspflege im allgemeinen gesagt werden kann, faßt ein vortrefflicher Schriftsteller des Alterthums, Celsus, in folgende Worte: „der Gesunde bedarf keines Arztes *); er bindet sich nicht ängstlich an die Regeln der Diätetik. Seine Lebensweise ist mannichfaltig, bald lebt er in der Stadt, bald auf dem Lande, genießt sehr oft der freien Luft, unternimmt Reisen, geht auf die Jagd, überläßt sich zuweilen der Ruhe, öfterer jedoch macht er sich Bewegung. Trägheit stumpft die Kräfte ab; Thätigkeit stärkt sie, die erste macht ein frühes Alter, die zweyte eine späte Jugend. Das Baden ist sehr heilsam: ohne es zur Gewohnheit zu machen, setze man es manchmal aus. Man genieße die gewöhnlichen Speisen, sey zuweilen bey Schmauserey, ziehe sich ein andermahl davon zurück, esse manchmahl so lange es einem schmeckt, stehe ein andermahl nicht völlig satt vom Tische auf, esse des Tages lieber zweymahl als einmahl. Nur nehme man, wenn man viel

---

*) Tiberius, nach dem Plutarch sagte, es verdiene derjenige ausgelacht zu werden, der im 60sten Jahre einen Arzt brauche. Dieß bedarf einer genauern Modifikation.

ißt, auf die Verdauung Rücksicht. Gewöhnung an eine sehr strenge Lebensordnung, ist nicht nöthig: sie ist, wenn man Geschäfte halber davon abweichen muß, den Körper nachtheilig. Solche Menschen werden frühzeitig alt, und verfallen leicht in Krankheiten".

Die Erhaltung der Gesundheit ist das vorzüglichste, worauf wir zu sehen haben; nur ein gesundes Alter ist genießbar: auch das längste Leben ohne Gesundheit ist von wenig Werth, ist Rückkehr in die hülflose Kindheit. Aurora, so sagt die Fabel, erbat sich für ihren Liebling Tithon vom Zevs Unsterblichkeit; vergaß aber zu gleicher Zeit um ewige Jugend und Entfernung des Alters zu bitten. Er wurde kraftlos, bekam graues Haar, und wurde nach und nach von den Beschwerden des Alters gedrückt, ganz bewegungslos, und ruhte beständig, zuletzt blieb nichts weiter von ihm übrig, als die Stimme *).

XII.

Achtung für das Alter. Nationalfest des Alters.

Ein tugendhaftes Alter ist die Würde des Menschen. Mit Ehrfurcht muß der Kreis der

*) Homer in der Hymne auf die Aphrodite V. 219 schildert diese Götterscene vortreflich mit der ihm eigenen Naivität.

jüngern Welt den Mann betrachten, der reich an guten Thaten und reich an Erfahrungen, bereits den größten Theil der menschlichen Laufbahn durchwandelte, des Lebens Schwierigkeiten glücklich überwaud, und seine Arbeit endete mit Ruhe. Dessen Ruhe die Ruhe des müden Wanderers im Schatten ist, nur durch lange Arbeit und Tugend erworben. „Ein langes Leben, sagt Mercier, deutet auf manche moralische Eigenschaften, und ich könnte leicht in Versuchung kommen, Alter und Tugend zu gleichbedeutenden Wörtern zu machen. Um fast ein Jahrhundert lang durch die Menschen und ihre Leidenschaften, und durch seine eigenen hindurch zu kommen, muß man mehr als einen Sieg davon getragen, und gewissenhafter als die meisten anderer Menschen, den heiligen Gesetzen der Natur gehorcht haben, die immer die Ehrfurcht belohnt, die man für sie beweißt. Viele Jahre durchlebt haben, heißt also in den meisten Fällen philosophirt haben. Möchten doch unsere Zeitgenossen, weniger daran denken, geschwind und vielgewinnend, als gemeinnützig und durch freye Entsagung stillverdienend, zu leben.

Das Verdienst der Alten um uns macht Anspruch auf unsere größte Erkenntlichkeit. Sie haben für uns gearbeitet, sie haben uns die Bahn gebrochen; wir genießen die Früchte

der Siege, die sie für uns erkämpften, sie, unsere Erzieher, Lehrer, Väter. Wenn wir selbst eine dankbare Nachwelt erwarten, so ist es unsre Pflicht, das Alter zu ehren und zu pflegen. Die Achtung, welche der Greis von seinen frühern Zeitgenossen genießt, erfreut und verlängert sein Leben. Rohe und wilde Nationen vernachläßigen die Alten; aber die feinen kultivirten Völker, bezeigten ihnen jederzeit die gebührende Verehrung. Spartas großer Gesetzgeber, Lykurg, gründete die Nationalverehrung des Alters in seinem Staate. An keinem Orte in der Welt wurde das Alter so anständig und ehrenvoll aufgenommen, als in Sparta *) Sobald ein Greis in eine öffentliche Versammlung trat; standen alle Gegenwärtige vor ihm auf.

In neuern Zeiten hat man ebenfalls dem Alter allgemeine Achtung erzeigt. Als im Jahre 1803 das Fest der Gründung von St. Petersburg gefeyert wurde, waren 20 Greise, deren jeder Ein Jahrhundert gelebt hatte, zugegen, unter diesen ein Greis von 120 Jahren, der Peter den Ersten den Grundstein zu Petersburg legen sah; sie waren die Krone des Festes.

*) Lysandrum Lacedæmonum, dicere ajunt solitum Lacedæmone esse honestissimum domicilium, senectutis. *Cato de Senect.*

Wie würdig einer großen Nation war das Fest der Greise in der französischen Republick welches am 10 Fruktidor 4. Jahr in ganz Frankreich gefeyert wurde. In allen Municipalitäten der Republick wurde dieses Fest auf folgende Art gefeyert: Jede Verwaltung wählte aus ihrem Bezirk 2 Hausväter und 2 Hausmütter, die vom höchsten Alter und ohne sichtbare Gebrechen waren, und die sich durch Rechtschaffenheit, Vaterlandsliebe und ihre Tugenden auszeichneten. Am Morgen des Festes wurden die Hausthüren der bezeichneten Greise von dazu ernannten jungen Leuten mit frischem Laube bekränzt; auch die Hausthüren derjenigen Alten, welche Gebrechlichkeit halber, dem Feste nicht beywohnen konnten, wurden mit frischem Laube geziert. Am Morgen des Festes versammelten sich die Kinder beyder Geschlechter vom 8. Jahre bis in das 12. in dem Gemeindehause, von da aus zogen die Municipalverwalter in einem feyerlichen Zuge, in welchem die gedachten Kinder, ein Detachement bewaffneter Jünglinge und ein Corps Musikanten welche patriotische Lieder spielten, voranzogen, sich in die Häuser der 4 Greisen begaben, und sie auf einen öffentlichen Platz führten. Die Greise gingen mit bedecktem Haupte und gestützt auf einige Kinder, die alle mit entblößtem Haupte und in großer Stille nebenher zogen. Alle Grei-

se aus der Gemeinde, die wenigstens 60 Jahr alt seyn mußten, wurden durch eine Proklamation zu diesem Feste eingeladen, und man wieß ihnen dabey einen ausgezeichneten Platz an. Die 4 Greise wurden auf einen Balkon geführt, der Präsident der Versammlung in ihrer Mitte, sprach einige Worte über die Ehrfurcht, die man dem Greisenalter schuldig ist. Er krönte sie nachher mit einem Kranz von grünem Laube. Junge Gattinnen boten den geehrten Greisen Körbchen mit Blumen und Früchten gefüllt. Musik und Lieder, die auf diese Handlung Beziehung hatten, untermischten dieses Fest. Nach Endigung der Ceremonie wurden die Geise mit gleicher Feyerlichkeit nach Hause begleitet. Des Abends wurden öffentliche Tänze, körperliche Uebungen und Spiele für die Jugend gehalten, die des Morgens gekrönten Greise, nahmen dabey den ersten Ehrenplatz ein, und die übrigen Greise folgten ihnen unmittelbar im Range. In den Gemeinden, wo öffentliche Schaubühnen waren, wurden die gekrönten Greise durch eine von der Municipalverwaltung zuschickte Deputation junger Leute in das Theater geführt, wo ihnen ein besonderer mit Laubwerk und Inschriften gezierter Platz angewiesen ward. Die Volksmagistrate gaben den gekrönten Greisen ein mäßiges Mittagsmahl, wobey

stille Freude herrschte, und jeder die Geschichte seiner Jugend mit Vergnügen auf seine Art erzählte.

In Paris wurde dieses Fest von den zwölf Municipalitäten begangen. Die Verwalter des Theaters der Künste hatten die Greise zu einer Vorstellung des Oedipe zu Kollonne, und des Dorfwahrsagers (devin de Village) von Jean Jacques eingeladen. Tief war der Eindruck, den diese Vorstellung auf jeden Zuschauer machte. In der letzten Vorstellung der Dorfwahrsager sah man am Schluß in der Entfernung die Greise eines Dörfchens, sie kamen um der Hochzeitfeyer ihrer Söhne beyzuwohnen. Man sah einen ehrwürdigen Alten, mit seiner Gattin auf einem Pfluge sitzend, der von der blühenden Jugend des Dorfs gezogen ward, von seinen Söhnen, Töchtern, Enkeln und Urenkeln umgeben, im Grunde des Theaters von dem Berge langsam herabfahren. Alles nähert sich ihnen mit Ehrfurcht und Liebe, und jetzt beginnen Tänze mit Guirlanden, die die schönsten Gruppen um sie herum bilden. Kollin und der Wahrsager singen Lieder, die auf das Fest der Alten Bezug haben, und wenden sich öfter gegen die gekrönten Greise, die in den Logen den reitzenden Schauspiel mit Entzücken zusehen. Gegen das Ende des Ballets kehren sich durch

eine schnelle Wendung zwey Reihen von Tänzern und Tänzerinnen von jedem Alter gegen diese Logen, und bieten in den schönsten Attitüden den geehrten Greisen Kränze an; und in eben dem Augenblicke öffnen sich, wie durch einen Zauberschlag, die Logen, worin sie sich befinden, und ein Schwarm von Kindern stürzen sich in dieselben, krönen die Alten, binden sie mit Blumenkränzen an, küssen sie und drücken sie in ihre Arme.*)

Die Würde des Alters wird durch persönliche Vorzüge erhöht; der Ruhm schöner Thaten umstrahlt das Silberhaar, und ein solcher Greis repräsentirt uns das Edle und Große der Vorwelt. Von ihm belehren wir uns über die Geschichte der Vergangenheit, und sie wird uns durch ihn, der selbst ein Theilnehmer derselben war, zur Gegenwart. Aber schon um sein selbst willen verdient das Alter unsere Achtung.

Das Alter bedarf der Unterstützung und der Pflege. Ruhen soll der Greis in den Armen seiner Kinder und Enkel; lange genug hat

*) Ich glaube, daß die Einschaltung dieser Beschreibung meinen ältern Lesern angenehm seyn, und den jüngern als Ermunterung und Achtung des Alters dienen werden.

er die Sorgen und Mühe des Lebens getragen, laßt ihn in dem Hafen des Alters Sicherheit und Stille genießen. Die Jahre führen Schwächen herbey, die auch einst über den Jüngling und Mann kommen, wenn er die Schwelle des Alters überschreitet; sie müssen geschont, übersehen und mit Güte behandelt werden. Die Krankheiten des Alters drücken hart, aber sie werden durch Theilnahme erleichtert, und der leidende Alte vergißt einen Theil seiner Beschwerden, wenn man mit Geduld seine Klagen hört; er fühlt die Aufopferung, die es der Jugend kostet, seine Schwächen zu tragen, und wird dadurch erquickt und beruhigt.

XIII.

Thätigkeit, Bewegung und Ruhe.

Die Thätigkeit erhält und verlängert das Leben, sie spornt die Jugend, sie giebt aber auch noch dem Alter einen sanften Reitz. Es ist zwar nicht mehr die rasche stürmische Arbeitsamkeit des Jünglings und Mannes; aber es ist noch immer ein nützliches Würken, welches oft jene Vielgeschäftigkeit an Verdienst übertrift. Die Gewohnheit knüpft die Liebe zur Beschäftigung an unser Leben; sie wurde uns in

der Kindheit zur Gesellschafterin gegeben, und verläßt uns nicht im Silberhaar. Eine wohlgeordnete mäßige Arbeitsamkeit, wobey die Geschäfte einander in bestimmter Zeit folgen, wo jedem Tag seine gewissen Arbeiten angewiesen sind; diese Geschäftigkeit unterhält und nährt das Alter. Nicht in einem Vielerley umher schweifende Geschäftigkeit, oder unruhiges Treiben von einem Geschäft zum andern, wodurch die Kräfte aufgerieben werden, sondern jene stille bedachtsame Arbeitsamkeit kommt auch dem Greise zu: es ist nicht mehr das harte Arbeiten und Gespanntwerden um Broderwerb, sondern ein ruhige Beschäftigung mit leichten und angenehmen Dingen, welche dem Alter angemessen ist. Für alte Leute gehören weniger Körperarbeiten, aber ihr Gemüth ist in desto mehrerer Thätigkeit, um die Erfahrung ihres langen Lebens gemeinnützig zu machen; und sie erwerben sich um ihre Freunde, um die jüngere Welt, besonders um den Staat durch Rathgeben und Weisheit, Verdienste. Für nichts muß das Alter sich mehr hüten, als daß es sich nicht der Erschlaffung und der Unthätigkeit überlasse.*) Zu-

*) Senibus autem labores corporis minuendi, exercitationes animi etiam augendæ videntur. Danda vero opera ut et amicos, et juventu-

weilen sind es kleinliche Beschäftigungen, womit alte Leute sich die Zeit vertreiben, aber sie dienen doch um ihre Aufmerksamkeit zu unterhalten, um sie an irgend etwas zu heften, und üble Laune zu verscheuchen. Es giebt ehrwürdige Alte, die ihre Muße sehr edel ausfüllen.

Die angenehmsten Arbeiten für das Alter sind theils diejenigen, die sie an die gewohnten Geschäfte ihrer Jugend erinnern, theils die, an welche sich gern die Hoffnung eines weitern Lebens und der Zukunft schmiegt. Wie gern ahmen alte Leute noch den Gang der Geschäfte und die Arbeiten nach, die ihnen in ihren besten Jahren theuer waren; so leben sie ihre Judend noch einmahl zurück. Während dieser Beschäftigungen knüpfen sich eine Menge Vorstellungen aus ihren frühern Zeiten an, und das treue Gedächtniß mit einer lebhaften Imagination läßt sie wie in einem Spiegel ihre schönsten Tage sehen; der Traum in die Vergangenheit ergötzt den Menschen eben so sehr, als der Traum in die Zukunft. Besonders angenehm ist es dem

---

tem, et maxime rempublicam consilio; et prudentia quam plurimum adjuvent. Nihil autem magis cavendum est senectuti, quam ne languori se desidiaque dedat.

Cic. de Off. l. I. c 32.

edlen Greis, die Vollendung der Werke seines frühern Lebens, der Genuß seines Fleißes, und das Fortbauen an nützlichen Anstalten, der Anblick der reifenden Saaten seiner Jugend. Alte Leute sehen gern in die kommenden Tage, und die Sorge für das, was nach ihnen geschehen soll, beschäftiget sie sehr; sie bauen vor ihre Kinder und Nachkommen, sie pflanzen Bäume deren Früchte ihre Enkel genießen*), und suchen so im Geiste ihr Daseyn in ferne Zeiten auszudehnen. Anordnungen und Anstalten, die Verwaltung ihres Hauswesens, das Entwerfen der Pläne zur Versorgung der Ihrigen, sind Beschäftigungen der Alten; besonders Oekonomie, Land- und Gartenbau, womit sie den Rest ihrer Tage in der schönen Natur zubringen, so frey, still und einfach wie sie. Die Wissenschaften sind der Trost des Alters, sie gewähren ihm manche heitere Stunde. Alte Litteratur, alte und neue Geschichte haben einen besondern Reitz für das Alter, indem sie es in die ihm so angenehme Vergangenheit zurück führen. Ueberhaupt zeigt sich der wohlthätige Einfluß der Kultur ganz besonders in Erleichterung und Veredelung des Alters. Wie mannigfaltige Lebens-

---

*) Serit arbores, ut alteri seculi prosint.

genüsse sind dem gebildeten Menschen noch zu der Zeit offen, wo der Rohe sich mehr dem Zustande der Thierheit hingiebt. Noch nach siebenzig, achtzig Jahren zeigten sich die Vortheile einer liberalen Erziehung. Der frühen Bildung zur Humanität, der Bereicherung des Geistes mit Kenntnissen, und des offnen Sinnes für Natur und Menschenwelt. Eine solche Bildung macht den Greis nicht fremd in der um ihn fortschreitenden jüngern Welt.

Die dem Alter so eigene Wißbegierde, sollte sie auch Neugierde seyn, zieht ihm unaufhörlich einen Stoff zur Geschäftigkeit herbey, läßt den Greis manches Unangenehme vergessen, treibt manche üble Laune hinweg, und macht ihm das gesellschaftliche Leben und die Mittheilung der Ideen zum Bedürfniß; sie zerstreut die Aufmerksamkeit auf das Unangenehme seines Schicksals durch mancherley Gegenstände, erregt manche angenehme Vorstellung aus den Zeiten seiner Jugend durch die Vergleichung mit der Gegenwart. Selbst die Erneuerung der Gegenstände um uns her, die Beschäftigung mit uns noch unbekannten Dingen, die Verwechselung unsers Aufenthalts, giebt dem Leben im Alter manchen Reiz, und verhütet, daß wir nicht durch beständiges Einerley in eine gänzliche Unthätigkeit und Trägheit versinken.

Träger Müssiggang und gänzliche Geschäftlosigkeit bey noch vorhandenen Kräften ist eben so lästig, als es selbst im Alter verhaßt macht, besonders wenn diese Unthätigkeit die Fortsetzung eines ganz vorhergehenden müssigen fruchtlosen Lebens ist. Solche Menschen straft der Dichter also:

Greis, und zugleich auch Kind, starb er, noch eh' er war;
Er lebte keinen Tag — und zählte achtzig Jahr.

Auch eine den Kräften gemäße körperliche Thätigkeit und Bewegung ist im Alter heilsam, dadurch werden vorzüglich die Hauptorgane des Menschen, Magen und Lunge gestärkt; nur darf diese Bewegung nicht bis zur Müdigkeit und Erschöpfung gehen, noch zu heftig seyn. Kleine Spatziergänge, Fahren im Wagen, kleine Reisen sind besonders zu empfehlen. Um so besser ists, wenn diese mäßige Bewegung zur täglichen Gewohnheit wird und einen Haupttheil der Ordnung des Lebens im Alter ausmacht. Ein mehr als hundertjähriger Greis pflegte täglich einen kurzen Spatziergang zu halten, bey rauher Witterung und im Winter ging er um dieselbe Zeit in einem Saale umher. Ein anderer alter Mann läßt sich alle Nachmittage eine Stunde ausfahren. Gewisse kleine Handarbeiten, die wenig

Anstrengung erfordern, auch Bewegungsspiele gewisser Art*), dürften den Alten sehr nützlich seyn. Selbst die Uebung der Stimme, das laute Lesen, das Sprechen sollte nicht vernachlässiget werden, als ein Mittel zur Stärkung der Lunge und Beförderung der Verdauung. Man kann behaupten, daß diese Uebung bey Predigern und Schullehrern etwas zur Verlängerung des Lebens beyträgt; nur muß sie nicht zu heftig seyn, wodurch die Lunge allzusehr erregt wird, das Blut zu heftig gegen das Herz und die innern Theile drängt, woher Beängstigung, Herzklopfen, auch wohl Schlagfluß erfolgen kann, wie es dann nicht selten ist, daß alte Prediger auf der Kanzel vom Schlage getroffen werden. Attelus, ein Greis, strengte sich bey der Vertheidigunsrede des Quinctius sehr heftig an, bekam mitten im Sprechen einen Schwindel, fiel nieder, und starb in wenig Tagen darauf**).

Ein ruhiges stilles Leben ist die Wiege des Alters. Frey von Sorgen und drückendem Kum=

---

*) Man sollte eigene Spiele und körperliche Uebungen für das Alter erdenken, wie sie der würdige Guthsmuths für die Jugend erfunden und vorgeschlagen hat.

**) Plutarch in Flaminio.

mer, seiner selbst und seiner Zeit Herr zu seyn; wohl ausgedient im bürgerlichen Wirkungskreise, ohne Amt sich selbst und den Seinen angehören, giebt ein heiteres, gesundes und langes Alter*). Ermüdet von einer Reihe von Jahren und ihren Arbeiten und Leiden, von dem Getümmel der Welt, und übersättigt von ihren Ergötzlichkeiten zieht sich der Mensch im Alter in einen engern Kreis zurück, und dies um so lieber, je thätiger und stürmischer sein bisheriges Leben war, um noch den Rest seiner Tage ungestört zu genießen. „Ein graues Haupt, sagte Jean Paul, verbirgt sich gern, ehe „es verscheidet, und sucht, wie Vögel ein dunkeln Ort zum Einschlafen." —

Die litterarische Ruhe, die ländliche Ruhe erquickt und stärkt das Alter, so auch jeder Nachlaß von Geschäften, obgleich nicht gänzliche Unthätigkeit, denn solche würde vielmehr die völlige Abspannung der Kräfte bewirken. Menschen, die zu hohen Jahren kamen, waren noch immer

*) Uti aliquis optimam nactus costitutionem corporis, secedens ab omnibus (negotiis) que per vitam in communem usum suscipiuntur, sibi soli vixerit, nec ægrotabit, nec morietur ante summum tempus vitæ.

Galenus.

im Alter sehr geschäftig, nur muß man sich dabey eine Thätigkeit denken, wie sie ihrem Zustand gemäß ist. Der größte jetzt lebende philosophische Greis, Kant, sagte selber: „Im Alter sich zu pflegen oder pflegen zu lassen, blos „um seine Kräfte, durch die Vermeidung der „Ungemächlichkeit (z. B. des Ausgehens im „schlimmen Wetter) oder überhaupt die Uebertragung der Arbeit an. Andere, die man selbst „verrichten könnte, zu schonen, so aber das „Leben zu verlängern, diese Sorgfalt bewirkt „gerade das Widerspiel, nähmlich das frühe „Altwerden und Verkürzung des Lebens*)."

Man muß im anfangenden Alter, sich nicht auf einmahl zur Ruhe begeben, die schnell ablassende Gewohnheit der Geschäfte bringt schädliche Unordnungen im Körper hervor, und viele Alte gingen auf diese Art bald zur ewigen Ruhe über. Nur nach und nach muß man die gewohnte Thätigkeit verlassen. Mit den zunehmenden Jahren und abnehmenden Kräften nimmt auch allmählig die Ruhe zu. Das höchste Alter verlangt zuweilen eine gänzliche Ruhe und selbst diese verlängert ihr Daseyn, indem die Empfindlichkeit und Reitzbarkeit auf einen hohen Grad vermindert, und die Thätigkeit der

*) Hufelands praktisches Journal. B. 5. St. 8. S. 713.

Verrichtungen des Körpers zwar schwach aber ungestöhrt fortwirkt. Ein 93 jähriger Greis hütete neun und ein halb Jahr hindurch bis zu seinem Ende das Bette *).

XIV.

Von dem Schlaf.

Der Schlaf alter Leute ist gewöhnlich gestört, unterbrochen durch mehrmaliges Erwachen, sie werden oft durch furchtbare Träume erschreckt, und bringen einen Theil der Nacht wachend zu, ehe sie einschlafen können **), und doch ist der Schlaf das größte Erquickungsmittel für sie. Diesen unruhigen Schlaf müssen sie als eine unabwendbare Beschwerde ihrer Jahre tragen, und man würde vergeblich ihnen den ruhigen festen Schlaf junger Leute zu verschaffen suchen. Den Schlaf durch Arzneymittel zu befördern würde

---

*) Homer in der angeführten Hymne auf die Aphrodite, sagt vom Thithon v. 235: Ουδε τί κίνηςαι μελειν δωνατ, ουδ αναιραι Ηδε δε ακατα θυμον αριςη φαινετο βουλή εν θαλαμω κατεδηκε.

**) Hierüber drückt sich C. Gallus also aus:

Ipsa etiam cunctis requies gratissima somnus
Abuolat, et sera vix mihi nocte redit:
Vel si lassatos unquam dignabitur artus,
Turbitus in quantis horret imaginibus.

nur kurze Zeit gelingen, und weil dadurch der allgemeine Zustand des Körpers, von dem der Mangel des Schlafs abhängt, nicht gehoben werden könnte, so würde ein solcher erkünstelter Schlaf schädlich seyn. Ist aber der mangelnde oder gestörte Schlaf eine Folge von Krankheit, so muß man die Hülfe des Arztes suchen. Mäßigkeit im Speisegenuß, besonders beym Abendessen, Bewegung in freier Luft, Lauwarme ganze Bäder, oder Fußbäder, können als unschuldige Beförderungsmittel des Schlafs empfohlen werden.

Man überlasse sich nicht zu sehr der Gemächlichkeit, benutze vornehmlich die Stunden Vor-Mitternacht zum Schlaf, gehe zeitig zu Bette und stehe frühe auf; denn es ist besser nur wenige Stunden ununterbrochen schlafen, als das wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern, welches durch eine täuschende Ruhe, Sinne und Kräfte abstumpft. Die Morgenstunde ist auch eine Freundin des Alters, und alte Leute leben oft mehr in ihr als junge *). Um den Schlaf herbeyzuziehen, lassen sich eini-

*) Es ist nicht unwahrscheinlich, daß Mythe vom alten Thithon dem Geliebten der Aurora darauf anspielt, das Alte viel mit der Morgenstunde zu thun haben, wenn auch nicht außer dem Bette.

ge so lange vorplaudern, oder vorlesen, bis sie einschlafen; andere suchen, wenn sie besonders wegen vielerley Vorstellungen nicht in Schlaf kommen können, ihre Aufmerksamkeit bloß auf einen einzigen einfachen Gegenstand, wobey sich nicht viel denken läßt, zu verwenden. Sie rechnen z. B. das Alphabet durch oder zählen. Federbetten sind für alte Leute den Matratzen vorzuziehen, weil sie mehr Wärme geben.

Der Mittagsschlaf ist für alte Leute wahres Bedürfniß, um so mehr müssen sie den Tag über einige Zeit der Ruhe geniessen, da sie des Nachts nicht lange ununterbrochen schlafen können.

XV.

Von der Wärme.

Wärme ist das Element der Alten, welche sie nicht nur wegen Abnahme der innern natürlichen Wärme des Körpers und der Empfindlichkeit gegen Reitze überhaupt in einem höhern Grade vertragen können als junge Leute, sondern sie auch mehr bedürfen. Die Kälte, besonders eine kalte feuchte Luft, ist für Alte sehr unangenehm und nachtheilig, besonders wenn sie nicht durch beständigen Aufenthalt in nördlichen Gegenden die Kälte zu ertragen gewohnt sind. Im

Winter, besonders je rauher und kälter er ist, befinden sich bejahrte Leute, meistens schlecht, sobald aber der warme Frühling eintritt, kommen sie hervor, aus ihrem Winteraufenthalte, fühlen sich neu gestärkt und erquickt, leben dann ziemlich heiter und wohl, den Sommer hindurch bis sie wieder zu kränkeln anfangen, wenn der Winter kommt. Mäßig warme Zimmer ersetzen den Alten das wärmere Klima. Die Römer schickten ihre Greise in das wärmere Neapel, wo sie noch älter wurden, als in dem weniger warmen Klima von Rom. Alte bedürfen erwärmende Nahrung, warmer Kleider und warmer Betten, die sie im Winter durch Wärmflaschen erwärmen. Eine geringe Erkältung schadet den Alten weit mehr als jungen Personen. Man findet nicht selten alte Leute, die sich des Nachts nicht recht zugedeckt haben, todt im Bette. Jedoch ist bloß ein mässiger Grad der Wärme Alten zuträglich, wenn auch ein höherer, als bey welchen sich junge Personen wohl befinden. Uebermäßige Wärme ist ihnen schädlich, da sie ihren ohnedem saftarmen Körper austrocknet, und zu stark konsumirt.

XVI.

Von warmen Bädern, Friktionen und Salben.

Schon in dem frühesten Weltalter befanden sich die Greise beym Gebrauch der warmen Bäder sehr wohl. Medea war es, welche sie zur Erquickung und Stärkung des Alters einführte. Im Alterthum war das Baden den Greisen so gewöhnlich, wie die übrigen Verrichtungen des Tages, wie Essen und Schlaf, welches aus einer Stelle der Odysse *) erhellet. Was ist auch wohl schicklicher und heilsamer für einen alten, schwachen, trockenen Körper, als das lauwarme Bad welches ihn anfeuchtet, neuen Reitz und Stärke giebt. Vornehmlich wird dadurch das Hautorgan in Thätigkeit gesetzt, und eine gleichmässige Verbreitung der Lebenswärme bewirkt, die Straffheit der Fasern vermindert, die verstopften Oeffnungen der einsaugenden und ausdünstenden Hautgefäße geöffnet und so die freye Ausdünstung hergestellt. Dem starken jugendlichen Menschen dient das kalte oder kühle Baden, aber dem Schwächlichen das warme. Nachtheilig aber sind die heißen Bäder, und zwar nicht sowohl als Heilmittel in gewissen Krankheiten,

*) Gesang 24. 253.

sondern wenn sie zu einer Gewohnheit gemacht werden, wie es die Sitte der Römer in verderbten Zeiten war; auf diese Art erschlaffen sie, erregen Verdünstung der Säfte und schwächen. Dies ist der Fall vornehmlich, wenn die heissen Bäder in der Jugend oder mittlern Alter gebraucht werden; in spätern Jahren wird ohnedies mehr Wärme vertragen und ist heilsam; folglich kann man auch wärmer baden, und zwar in dem Grade, als es für unsere Empfindung angenehm ist. Franklin, der sich selbst in seinem Alter durch das warme Bad stärkte, empfahl einem Manne von 65 Jahren der in geistigen Getränken etwas ausgeschweift hatte, und lange Zeit jährlich am Podogra litt, und schon eine große Abnahme der Kräfte und sein herannahendes Alter verspürte, das warme baden wöchentlich zweymahl, in der Absicht um das Ueberhandnehmen des Alters zu verhüten. Er badete wöchentlich zweymahl und erlangte dadurch seine Stärke und Gesundheit wieder, bekam nur noch wenige Rückfälle vom Podagra, und wurde über 80 Jahr alt. Er setzte das Baden bis an seinen Tod fort.

Man muß das Bad nur bey einer gleichmäßigen Temperatur des Körpers anwenden, also nicht durch Leidenschaft oder Bewegung erhitzt seyn; auch darf man nicht gleich nach dem

Essen baden, wohl aber vor Tische und nach der geschehenen Verdauung erst 3 bis 4 Stunden nach dem Essen. Nach dem Baden muß man Erkältung verhüten, aber sich auch nicht allzuwarm halten, und sich nicht darauf ins gewärmte Bette legen, weil dadurch ein allzu heftiger schwächender Schweiß entsteht. Mit den zunehmenden Jahren wird auch der Grad der Wärme des Bades vermehrt. Ob Bäder von frischem Blut, welche einige für besonders stärkend hielten, alten und schwachen Personen zu rathen sind, mag ich nicht entscheiden, obgleich etwas darinn liegt, da die Bäder von Milch Kinder und Greisen so stärkend und nährend sind. Boerhave empfiehlt letztere vornehmlich den Alten. Bäder von Wein, von warmen Wasser mit Branntwein, von Fleischbrühe sind allerdings um so reitzender und kräftiger, wer sie zu gebrauchen das Vermögen hat. Durch einen Zusatz von stärkenden reitzenden Mitteln, von aromatischen Kräutern, Seife, Kleyen, Malz u. s. w. werden die Bäder noch stärkender. Man muß nicht vergessen, daß durch die Bäder auch lebende Theile in dem Körper gebracht werden können, und daß sie auch deshalb im hohen Alter bey schwacher und halb gelähmter Verdauung um so nützlicher sind. Auch das warme Waschen des ganzen Körpers

mit Wasser und Wein, oder verdünnten Brannt-wein ist zu eben diesem Zweck, als die Bäder Alten, zu empfehlen, ob es ihnen gleich an Wirksamkeit nachsteht. Endlich muß man in Rücksicht des Gebrauchs und der Einrichtung der Bäder den Arzt um Rath fragen.

Mit dem Baden kann man sehr nützlich die Friktionen und das Salben verbinden: beydes Mittel, welche das Alterthum so sehr schätzte, und die man mit Unrecht vergessen hat. Das Reiben ist als ein sanftes Bewegungsmittel zur Erregung der Lebensthätigkeit für das Alter um so angemeßner, da man jemehr die Jahre fortrücken, sich an Passive mehr als an Active Bewegung gewöhnen muß; es ist stärkend für die Haut, befördert den Umlauf der Säfte, lößt Stockungen, und wirkt um so mehr gleich unmittelbar nach dem Baden, um die Thätigkeit der Lebenskräfte zu verallgemeinern, von deren gleichmäßigen Wirksamkeit ein großer Theil unsers Wohlbefindens abhängt. Allzuheftiges Reiben verhärtet, sanftes erweicht, allzulang fortgesetztes schwächt, gemäßigtes stärkt.*) Bey geschwächter Verdau-

---

*) Hippocrates dixit, Frictione, si vehemens sit durari corpus: si lenis, molliri, si multa, minui: si modica, impleri.

Celsus L. II. c. 14.

ung dient das sanfte Reiben der Magengegend; auch kann es überhaupt des Morgens und Abends geschehen; und wird im letztern Falle zu einem Beförderungsmittel des Schlafs dienen. Man reibt nach allen Gegenden des Unterleibes im Kreise herumfahrend 5 bis 7 Minuten lang sanft, doch nicht ohne abwechselndes Andrücken.

Das Salben mit Oehl, oder wenn man will, mit wohlriechenden kostbaren Salben, war nach vorhergehendem warmen Baden bey den Griechen und Römern allgemein gebräuchlich, es wurde auch jeden Morgen, so bald man das Bette verließ, ohne baden angewendet; und verdient gewiß für alte Leute bey Trockenheit und Härte der Fasern Empfehlung. Das Salben muß ganz sanft geschehen mit einen leinen Fleck oder weichen Schwamm, womit man bloß die Haut berüht. Der englische Consul in Alexandrien Herr Baldwin, der sich durch die Entdeckung der Oehleinreibung zur Verhütung und Heilung der Pest verdient gemacht hat, stärkte sich durch Bäder von lauwarmen Wasser, wozu er Oehl goß. Er ist jetzt ein Mann von 60 Jahren, und hat durch seinen Aufenthait in warmen Ländern, und durch seine sitzende Lebensart einen großen Theil seiner vormahligen Herkulischen Stärke verlohren. So oft er aber ein laues Bad nimmt,

und eine Kaffeeschaale reines Olivenöhl in die Badwanne gießt, fühlt er sich so kraftvoll wie in seiner Jugend. „Wäre es nicht anzurathen, sagt der Graf von Berchthold, daß der, bey welchem Alter und Schwäche herannahet, alle Wochen ein oder zweymahl das Beyspiel des Herrn Baldwin nachahmen möchten?"*)

XVII.

Genuß reiner Luft.

Der Genuß einer reinen heitern Luft erquickt den Greis; und nichts ist wohlthätiger nicht nur für unsere Lunge, sondern auch für den ganzen Körper, in welchen die Luft auch durch die Haut eindringt. Wie fühlen sich nicht alte Leute im warmen Frühling belebt! In Gegenden, wo eine reine freye Luft ist, werden die Menschen vorzüglich alt. In gebirgigen Gegenden, jedoch nicht auf allzuhohen Bergen, findet man vornehmlich alte und dabey kräftige Menschen. Im schlesischen Riesengebirge sah ich einen Greis von 96 Jahren, der noch große Lasten über die steilsten Gebirge trug. Auch für reine gesunde

*) Hufelands praktisches Journal B. 7. St. 2. S. 102.

Luft in ihren Wohnungen, besonders im Schlafzimmer, müssen Alte sorgen, jemehr eine feuchte dumpfigte Wohnung der Gesundheit nachtheilig ist. Das Landleben ist so ganz geeignet für die Alten, daß sie in der freyen Natur, als in einem Hafen, so gern die Ruhe ihrer späten Tage suchen. Die damit verbundene Stille und Geräuschlosigkeit, die einfachen und gesunden Beschäftigungen des Landmannes, besonders wenn sie nicht sowohl in nothwendiger, drückender Arbeit besteht, sondern in der Leitung dieser Geschäfte, in der Anordnung des Ganzen, oder die leichtern Arbeiten dieser Art haben einen eigenen Reitz für den Alten, dessen Kräfte noch nicht ganz geschwächt sind. So fanden wir von jeher alte Könige, Staatsmänner und Geschäftsleute in ländlicher Stille sich selber lebend *).

---

*) Mea quidem sententia haud scio, an ulla beatior esse possit: neque solum officio, quod hominum generi universo cultura agrorum est salutaris; sed et delectatione, quam dixi, et saturitate, copiaque omnium rerum, quæ ad victum hominum, ad cultum etiam deorum pertinent: ut quoniam hæc quidam desiderant, in gratiam jam cum voluptate redeamus. Semper enim boni, assiduique domini referta cella vinaria, olearia,

XVIII.

Kleidung.

Wenige Menschen wissen, wie wichtig der gute Zustand der Oberfläche unsers Körpers im Betreff unsers Wohlbefinders ist; die Haut ist das Verbindungsorgan zwischen uns und den uns umgebenden Dingen, sie nimmt zuerst die Einflüsse von aussen, besonders der Luft, auf. In diesem Organ wird die Wirkung derselben modifizirt, und dann erst unserm übrigen Wesen mitgetheilt. Vermöge der Haut wird ein großer Theil dessen, was aus dem Innern des Körpers entfernt werden soll, fortgeschaft; in dem Hautorgan wirkt vorzüglich die allgemein belebende Kraft unsers Körpers. Hieraus erhellet, wie viel zur gleichmäßigen Thätigkeit des Lebens und der in uns wirkenden Kräfte auf die freye ungehinderte Thätigkeit in dem Organe der Haut ankommt. Unsere eigene Empfindung lehrt uns, welchen Einfluß freye oder gehinderte Ausdünstung auf unser Befinden hat,

---

etiam penaria est, villaque toto locuples est: abundat porco, hædo, agno, gallina, lacte, caseo, melle.

Cato de Sen.

wie wir nach dem Bade leichter Ausdünsten und uns heiterer fühlen, wie wir bei plötzlichem Uebergang aus der Hitze zur Kälte uns sogleich übel befinden, Schnupfen, Kopfweh und Schwindel bekommen. Nur muß man sich unter Ausdünstung des Körpers nicht immer das Schwitzen', den stärksten Grad desselben, denken; sondern so lange die Haut ihre gehörige Lebensthätigkeit hat, dünstet der Mensch fortdauernd aus, wenn auch unsern Sinnen unmerklich. Die äußere Haut ist ein Gewebe von unzähligen kleinen Gefäßen, deren Oeffnungen gegen die Oberfläche des Körpers gekehrt sind, und aus der umgebenden Luft unaufhörlich Theilchen in den Körper einsaugen, so wie von allem, was die Haut unmittelbar berührt; daher es nicht einerley ist, ob schmutzige oder reinliche Körper zunächst mit unserer Haut in Berührung kommen, ob giftige Ausdünstungen sie treffen, und endlich von welcher Temperatur die Dinge sind, die auf unsere Oberfläche wirken. Die Haut enthält eine Menge Nerven, welche einen Theil der Nerven ausmachen, welche zu den innern Hautorganen des Lebens, dem Gehirn, der Lunge und des Magens gehören, durch diese werden uns die Empfindungen von der Außenwelt mitgetheilt; wie wenig kann es gleichgültig seyn, von welcher Beschaffenheit diejenigen

Körper sind, welche zunächst auf unsere nervenvolle reizbare Haut treffen. Die Pflege unserer Haut ist daher ein sehr wichtiger Theil der Pflichten für unsere Gesundheit, und von welchem großen Werth ist die Reinlichkeit die nicht nur die Reinigungsmittel, Waschen und Baden betrift, sondern auch die Kleidung, besonders solche, die man unmittelbar auf der Haut trägt, und die unaufhörlich auf unsern Körper wirkt. Es kommt nicht blos auf die Reinlichkeit, sondern auch auf die Beschaffenheit der Kleidung an. Das erstere brauche ich kaum empfehlen zu dürfen, nur blos zu bemerken, daß eine Kleidung, die wir zu lange unmittelbar auf dem Körper tragen, durch die, besonders bei starker Ausdünstung, aufgenommenen Unreinlichkeiten verursacht, daß solche wieder in den Körper eingesogen werden; daher das Bedürfniß des fleißigen Wechselns der Wäsche.

Im Alter kleide man sich wärmer, als in der Jugend; und so bedarf man, bey zunehmenden Jahren immer wärmerer Bedeckung. Es kommt hierbei viel auf Gewohnheit an. Wer in der Jugend sich sehr warm kleidet, bedarf schon im angehenden Alter einer noch wärmern Kleidung, wenn er sich nicht den Folgen der Verkältung aussetzen will. In der Jugend sind allzuwarme Kleider der Gesundheit nachtheilig, indem sie

die Haut in eine beständige Ausdünstung setzen, sie erschlaffen, und dadurch den ganzen Körper verweichlichen und schwächen. Um so mehr wird man dann im Alter gegen alle Luftveränderung empfindlich, vielmehr sollte man sich die wärmere Bekleidung, das Pelzwerk, bis auf die späten Jahre aufbewahren. Die Empfindlichkeit gegen die äussere Luft lehret im Alter am besten, wie warm wir uns kleiden sollen. Alte Leute bedürfen besonders warme Kopfbedeckung und müssen den Unterleib warm halten. Die flanellne oder wollne Kleidung auf der bloßen Haut, sollte man erst mit angehendem Alter tragen, da sie in der Jugend aus den vorher angegebenen Gründen nachtheilig zu seyn scheint; weil sie die Haut zu sehr reizt; diese Bekleidung verhütet den schädlichen Einfluß der abwechselnden Lufttemperatur, sie erhält den Körper in gleichmäßiger Wärme. Auch wollne Strümpfe sind alten Leuten zu empfehlen, je schädlicher ihnen die Erkältung der Füße ist. Im Alter muß man um so genauer in seiner Kleidung sich nach der Veränderung der Jahreszeit richten, und die Winterkleider beyzeiten hervor suchen.

XIX.

Speisen und Getränke.

In Rücksicht des Speisegenusses sind alten Leuten folgende Grundsätze zu empfehlen.

1. Man gehe nicht ohne Noth von der gewohnten Nahrungsart ab. Je älter der Mensch wird, desto mehr bekommt die Gewohnheit Macht über ihn. Veränderungen fallen ihm um so schwerer, und bestehen einen um so härtern Kampf der Natur. Schon der Wechsel gewisser Speisen und Getränke erfordert im Alter Aufmerksamkeit.

2. Die Aenderung der bisher gewohnten Diät, darf nur nach und nach geschehen. Alte Leute, die auf einmahl von einer geringen Nahrung zu einem reichlichen Tisch kamen, wie Parr, der seiner frugalen Kost entzogen, aus der königlichen Küche gespeist wurde, verfallen in Krankheiten, scheinen zwar anfänglich dadurch eine Zeitlang neu belebt zu seyn, aber schnell werden sie von Schwäche ergriffen, die sich nicht selten mit Schlagfluß und einem plötzlichen Tod endet.

3. Mit zunehmenden Jahren muß die Kost nahrhafter und reitzender eingerichtet werden. Die erschlafften ge-

schwächten Verdauungs = Werkzeuge bedürfen nun eines stärkern Reitzes zu ihren Verrichtungen, daher die Nahrungsmittel der Alten sowohl reitzender, als auch verdaulich seyn müssen. Auch das mangelnde Kauen bey fehlenden Zähnen, verursacht, daß erst jene wichtige Zubereitung zur Verdaulichkeit der Speisen, den Alten abgeht, welcher Abgang durch die Art der Nahrungsmittel ersetzt werden muß. Daher die Nothwendigkeit und Nützlichkeit des Weines für Alte, daher sind ihnen milde Speisen, wie Milch, Pflanzenschleime, daher gelindreitzende Fleischbrühen, gebratenes Fleisch so dienlich, daher auch warme gewürzhafte Suppen Alte so sehr erquicken. Zum Vortheile ihrer Gesundheit sind alte Leute große Freunde von Suppen, die ihnen bey ihrem trockenen Körper zu statten kommen, besonders wenn sie wenig trinken.

4. **Die Reitzbarkeit und Nahrhaftigkeit der Speisen wird nach dem Grade des Alters, nach der Zunahme der Schwäche vermehrt.** Alle Reitzungen müssen daher mit dem Fortgange des Alters erhöht werden, welches ein Haupterforderniß zur Lebenserhaltung im Alter ist. Dieser Uebergang zu reitzbaren Genüssen, ist um so leichter für den, der in der Jugend mäßig gelebt hat, ihm bleibt immer noch für das Alter

übrig etwas hinzuzusetzen, je weniger er bisher die erregenden Dinge verschwendet hat. So wie eine minder reitzende und stärkende Nahrung den Alten nicht mehr gehörig erquicken will, wird sie etwas reitzender eingerichtet. Man genießt weniger und trinkt mehr Wein, man trinkt ein stärkeres Bier, man gehe endlich vom Wein zum Branntwein über im hohen Alter. Nur versteht es sich, daß dann der Branntwein nicht als Getränk, sondern als Arzney in aller Mässigkeit gebraucht werden muß.

5. Man esse lieber wenig auf einmahl und oft, um den Magen nicht zu sehr zu überladen, und doch in einer beständigen Thätigkeit zu erhalten. Sokrates befahl dem Aufwärter, ihm nur wenig Getränke einzuschenken, aber so oft als er es verlangen würde. Alte Körper müssen oft befeuchtet werden. So ist die Aeusserung eines Greises von mehr als hundert Jahren zu verstehen, der auf die Frage, wodurch er so alt worden sey? antwortete: ich aß ehe mich hungerte, und trank ehe mich dürstete. *)

Es bedarf nicht besonderer Speisen und Getränke für Alte, sondern nur der Mäßigkeit

---

*) Edendo, antequam esurirem, et Potando, antequam sitirem. *Baco* Hist. vitæ e mortis.

im Genuß; *) bey Uebermaaß an Speisegenuß leidet besonders das Alter an Magenbeschwerden, Stockungen, Anhäufungen von Unreinigkeiten im Unterleibe, an unterdrückter Ausdünstung, wodurch eine Anlage zu schleichenden Fiebern, Wassersucht und Scorbut gebildet wird. Es ist gut, nicht bloß bey einerley Speisen zu bleiben, sondern durch mannigfaltige Speisen den Magen mäßig zu reitzen. Beym fortgehenden Alter bedarf es immer dünnerer leichterer Speisen, zu deren Verdauung die abnehmende Kraft des Magens zureicht, Speisen deren Feuchtigkeit und leichte Nahrhaftigkeit der Trockenheit des Körpers zu statten kommt. Ein alter Magen ist nicht mehr so reitzbar, wie in der Jugend, und erinnert nicht so lebhaft, oft gar nicht, an das Bedürfniß der Speisen und des Getränks; man muß daher essen und trinken, ohne besonders dazu vom Hunger oder Durst gereitzt zu seyn. Um so gesünder ist, und besser bekommt das Essen in Gesellschaft, als allein; wobey jedoch alle Anstrengung des Geistes und alle Leidenschaften vermieden werden müssen. Empfehlungswürdige Speisen für Alte sind: junges Fleisch, Hühner, Tauben, Wild-

---

*) Tantum cibi et potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur. *Cic.*

prät feinfleischigte — nicht schwammigte — Fische, milde weiche, nicht blähende, Gartenfrüchte, gutes, wohl ausgegohrnes, nicht zu stark gesäuertes Roggenbrodt, leicht verdauliche Mehlspeisen mit Zucker und milden Gewürzen, rohe Eyer.

Der Honig wurde von den alten Aerzten angepriesen *) und ist ihnen wegen des anhäufenden Schleims sehr dienlich. Eben daher ist auch der Zucker alten Leuten nützlich; der Zucker ist wegen seiner nahrhaften Eigenschaft bekannt, indem die Neger auf den Zuckerinseln zur Zeit der Reife des Zuckerrohrs sehr stark und fett werden. Ich habe mehrere Alte gekannt die immer Zuckersachen bey sich führten, und den ganzen Tag davon genossen.

Das Wasser bekommt den Alten wohl, nur ist es gut, wenn sie, weil es zu wenig reitzt, zugleich nebenbey Wein trinken, oder auch Wein mit etwas Wasser vermischt.

Der Wein ist das Getränk den Alters;

---

*) Als Johannes de Temporibus, von dem man wissen will, er sey gegen 300 Jahr alt worden, gefragt ward, wie er sich so lange erhalten habe? gab er zur Antwort, von Aussen durch Oehl, von Innen durch Honig. (Etra Oleo; intus Melle.)
A. d. O.

aber nur ein reiner nicht saurer noch überschwefelter Wein, ein ächter alter Rheinwein, die edlen öhlichten Weine, Tokaier, Madera, Malaga, ein solcher Wein vermag die Lebenskräfte wahrhaft zu stärken, und verdient die Milch der Alten genannt zu werden. Zuweilen will der bisher gewohnte Wein nicht mehr schmecken und man muß daher einen mehr reitzenden trinken. Ich habe in sehr hohem Alter sogar einen Widerwillen gegen Wein bemerkt, und den Branntwein empfohlen, einigemahl des Tages besonders nach dem Essen, in kleinen Gaben zu nehmen, wodurch der geschwächte Magen mehr Reitzbarkeit bekommt; und der Erfolg war ganz nach Wunsch. Ein alter General, der in frühern Jahren viel ausgeschweift und die stärksten Reitze hatte auf sich wirken lassen, trank nach dem 80sten Jahre Arrack, welches Getränk allein ihm noch vermochte die abgestumpfte Reitzbarkeit seiner Verdauungswerkzeuge zu erregen; er starb im 96sten Jahre.

Der mäßige Genuß einer gesunden, vorzüglich frisch gemolkenen Milch ist Alten sehr heilsam. Die Milch hat in dieser Rücksicht die Empfehlung der frühesten Zeitalter vor sich. *)

*) Homer erwähnt der edlen Hypomolger, welche sich von Milch nährten, und vorzüglich alt wurden.

Die Bewohner der schweizerischen Alpen, welche das ganze Jahr hindurch keinen andern Trank als Milch, Molken und das reinste Wasser genießen, erreichen ein vorzüglich hohes Alter. Man hat auch alten Leuten angerathen, die Milch unmittelbar aus der Brust der Ammen zu saugen; nur muß man sich das, was ein sonderbar Ansehen hat, nicht zurückschrecken lassen, wenn vernünftige Gründe dafür obwalten. Chinesischer Thee mit Milch, mäßiger Genuß des Kaffee, besonders nach der Mahlzeit, Chokolade, ein ausgegornes gutes Bier, dient zum Wohlbefinden der Alten.

XX.

Froher Muth im Alter und Regimen der Leidenschaften.

Der Geist muß vom Alter wo möglich nicht unterdrückt werden, sondern sich unter seinen Beschwerden aufrecht erhalten. Man muß dem Alter widerstehen und es wie eine Krank-

---

Iliad. 13. v. 5. — Καὶ ἄγα υῶν Ιππημολγῶν,
Γ'λακτοφάγων, ἀβίων τε, δικαιοτατῶν ἀνδρώπον.

ἀβίως ist nach Strab. L. VIII. p. 453. — 60. kein Völkername, wie andere erwähnen.

heit bekämpfen *). Das einsame Nachdenken über Dinge die sich nicht ändern lassen, die Vergleichung seines jetzigen Zustandes mit einer kraftvollen Jugend führt zur Unzufriedenheit und Murrsinn. Das Alter hat keine Grenzen, wie die Jugend, um so weniger ist sein Ende zu fürchten; und warum soll der gesunde Alte nicht jeden Tag eine weitere Fortsetzung seines Lebens hoffen? Im 83sten Jahre schrieb Cornaro: „Mein Ziel des Lebens ist mir noch nicht gesetzt! denn ich bin überzeugt, daß ich, wenn ich Zufälle des Ungefährs ausnehme, auf keine andere Art sterben werde, als bis sich die Natur selbst aufgelöset; weil ich durch meine Lebensordnung dem Tode alle übrigen Zugänge zu mir versperrt habe."

Dieser Muth zum Leben stärkt die Gesundheit und belebt die Kräfte, man befindet sich dabey um so wohler. Mag das Leben enden wenn es will, so hat man es doch genossen. Die Macht des Gemüths über den Körper, die Erhebung über die Beschwerden des Lebens muß dem Greis einen Stab leihen, auf den

*) Resistendum, senectuti est, ejusque vitia diligentia compensanda sunt. Pugnandum, tamquam contra morbum, sit contra senectutem.

Cicero.

er sich, von der Last der Jahre niedergebeugt, stützt. Es gehört eine gewisse Stärke der Seele dazu, daß man sich nicht allen Uebeln ohne Wiederstand hingiebt, oder durch zuviel Pflege seine Kränklichkeit nährt und seinem Hange zur Bequemlichkeit schmeichelt, durch unnützen und unzeitigen Arzneygebrauch, und durch hipochondrische Aengstlichkeit seine Gesundheit in Schwäche und Weichlichkeit, und seinen kränklichen Zustand in eine wirkliche Krankheit verwandelt; kurz es liegt etwas daran, wenn es heißt: man muß den Muth haben, gesund zu seyn. (Aude Valere.)

Es giebt eine eigene Seelenstimmung zum Altwerden, die wir an vorzüglich bejahrten Personen so sehr bewundern; sie wird theils durch die Jahre selbst herbeygeführt, theils durch Erfahrung und Uebung in den mancherley Vorfällen des menschlichen Lebens und durch einen wahrhaft philosophischen Sinn erworben. Diese Ruhe und Gleichmüthigkeit, Freyheit vom Joch der Leidenschaften, Abhärtung gegen unangenehme Eindrücke, Kälte des Verstandes, die sich nicht leicht überraschen läßt, kluge Bedachtsamkeit des Handels und Vorsicht zur Verhütung drohender Gefahren, Unerschütterlichkeit bey den Stürmen des Lebens, sind einzelne Züge dieser Gemüthsstimmung der Greise.

Wenn eine muthige Jugend um ihn her zittert und zagt, wenn plötzliche Unfälle den jungen Mann verlegen machen, oder sich seiner ganzen Seele bemeistern, wenn alles in Thränen schwimmt und in Schmerz versinkt, steht der Greis in dem allgemeinen Ruin, fest und ruhig da. Ohne seine Fassung zu verlieren, ist er der Tröster und Rathgeber seiner jüngern Freunde. So habe ich Alte gesehen, die fast unempfindlich gegen eigene Leiden waren, selbst der Tod ihrer Kinder konnte sie nicht niederbeugen, kein Verlust sie rühren, aber auch keine Freude übermäßig entzücken. Ueberhaupt scheinen die Leidenschaften, ausser da wo sie gewisse noch nicht ganz abgehärtete Seiten treffen, auf Alte nicht so tief und innig zu wirken, als auf Jüngere. Es giebt Greise, die mit einem sehr heftigen Temperament in frühern Jahren ihres Lebens zum Zorn und andern gewaltsamen Leidenschaften geneigt waren, jetzt zwar auch leicht aufwallen; aber die leidenschaftliche Wirkung scheint mehr oberflächlich zu seyn, sie ist nicht von merklichen Veränderungen des Körperlichen begleitet.

Eine solche Gemüthsstimmung läßt sich auch durch Uebungen mehr und mehr zu eigen machen, so daß das Gemüth immer mehr Herrschaft bekömmt, der Charakter an Festigkeit ge-

winnt; sie ist es, die das Leben selbst bey großer Körperschwäche fristet, und im höchsten Alter den gänzlichen Untergang verspätigt. Ich kenne einen Greis von mehr als 80 Jahren, der in vielen wichtigen Geschäften steht. So oft er einen Brief erhält, von dem er sich einen unangenehmen Inhalt vermuthet, legt er ihn sogleich bey Seite, und erbricht ihn erst in einer ruhigen Stunde, nach dem er sich auf mögliche unangenehme Fälle vorbereitet hat. Ueberhaupt verliehrt alles Widrige sehr viel von seiner schädlichen Wirkung, wenn es uns nicht überrascht, wenn wir uns die schlimmen Folgen bereits hinlänglich vorgestellt, und unsere Maaßregeln genommen haben.

Heiterkeit und gute Laune verlängert und versüßt das Alter, die Hoffnung stärkt den müden Greis, läßt sie uns auch bloß das gelobte Land erblicken, in das wir nicht kommen, so ist doch diese Aussicht ein schöner Traum; und gewiß auch gute Träume gehören unter die Glückseligkeiten des Lebens. Es ist ein düsterer Anblick, wenn man seine Laufbahn abgeschnitten sieht, wenn die Nacht, in die wir eingehen sollen, vor unsern Augen steht. Laßt uns lieber in der freundlichen Abendsonne uns erheitern, und in die schönen Gegenden schauen, die ihre goldene Strahlen beleuchten! Hoff-

nung muß den Menschen nie verlassen. Im Alter bedürfen wir von Zeit zu Zeit einer Erneuerung des Lebens, einer Abwechselung der Dinge um uns her, der Arbeiten und Einrichtungen für die folgende Zeit, zu der wir uns anschicken, und so gewöhnen wir uns mehr und mehr an das Leben. Professor Filleborn sagt von dem weisen Garve, der zwar nicht sehr alt wurde, aber körperlich das Alter an sich trug: gegen das Ende seiner Tage schafte er sich eine Menge neuer Bücher und andere Bedürfnisse an, als wollte er sich durch den Anblick neuer Umgebungen mit erneuern. Hunderte in seiner Lage würden sich aufgegeben, würden in dumpfer Unzufriedenheit und Trägheit ihre schmerzenvollen Tage und Nächte hingebrütet haben. Aber er hatte den Grundsatz eines großen Mannes angenommen, selbst dann alle mögliche, versteht sich vernünftige, Anstalten zum Fortleben zu machen, wenn man auch keine sichere Hoffnung dazu habe.*)

Der Rückblick in die Jugend erheitert den Greis, indem er das Leben seiner Judend noch einmahl zurücklebt, und das wirkliche vergißt, das ihn drückt, er ist nicht mehr Jüngling dem Körper nach, aber seine Seele lebt unter den

*) Schles. Prov. Blätt. 1799. St. 1. S. 5.

Bildern seiner frühern Tage. Je älter der Mensch wird, desto lebhafter ist die Erinnerung an die frühere Vergangenheit. Mit welcher Innigkeit fühlt er die Empfindungen seiner Kinder- und Jünglingsjahre, die kleinsten Auftritte aus jenen Zeiten gehen vor seiner Seele vorüber, als wären sie vom gestrigen Tage. Der Umgang mit jungen Leuten, die Freude an dem Spielen der Kinder, vollends geliebter Enkel, ist dem Herzen der Greise so werth, und führt sie ins Vergangene zurück. Wirklich haben diese geistigen Verjüngungsmittel, dieses imaginäre Zurückleben, Einfluß auf die Verlängerung des physischen Lebens.

Die Beschäftigung mit angenehmen Gegenständen, welche unterhalten ohne anzustrengen, dienen dazu, um die Heiterkeit und den frohen Muth zum Leben zu unterhalten, und zugleich die Aufmerksamkeit von manchen widrigen Gegenständen und unvermeidlichen Umständen abzuwenden, und empfehlen sich daher fürs Alter. Z. B. das Studium der Natur, besonders das Sammeln von Naturprodukten, neue Anstalten und Einrichtungen, Pflanzungen u. s. w.

Das gesellige Leben, der Umgang mit theuren Personen, läßt viele Unannehmlichkeiten des Alters vergessen. Alte ziehen sich mehr in den

engern Kreis ihrer Bekannten, und in den Schooß ihrer Familie zurück. Der Umgang mit Personen von gleichem Alter ist ihnen wegen Mittheilung gleicher Erfahrungen aus ihren frühern Zeiten und Gleichheit der Denkungsart angenehm. Freundschaften werden in der Jugend leicht, im Alter selten und vorsichtig geschlossen, aber dann desto fester geknüpft, und durch die Zeit selbst gestärkt.

Die eheliche Verbindung unterstützt und trägt das Alter, da sie die engste Freundschaft ist.*) Auf gegenseitige Unterstützung, besonders Pflege ist auch die Ehe der Alten eingeschränkt;**) und auf Beförderung der Geselligkeit, Aufheiterung und Ermunterung, bezieht sich auch, der für Alte zur Verlängerung des Lebens so

---

*) Ein Paar wie Baucis und Philämon.

Illa sunt annis, juncti juvenilibus; illa Consenuere casa.

Ovid Metamor. L. VIII. 635.

**) Etienne Pasquier sagt von Theodor de Beze, der 3 Weiber genommen hatte: (Trium vir)

Uxores ego tres vario sum tempore nactus,
Cum juvenis, tum vir factus, et inde senex.
Propter opus prima est validis mihi juncta sub annis,
Altera propter opes, tertia propter opem.

heilsame Umgang mit Frauenzimmern; diese sind auch gebohrne Pflegerinnen der Kranken und Alten. Man hat bemerkt, daß im allgemeinen mehrere Verehelichte als Unverherrathete zu einem vorzüglichen Alter gelangten, gewiß auch darum, weil die Ordnung des Lebens, zur welcher man sich in der ehelichen Verbindung mehr gewöhnt, als ausser derselben, die das lange Leben so sehr begünstiget, und weil sie selbst gegen die Hülflosigkeit und Einsamkeit des Alters schützt. Auch die Bemerkung kommt hinzu, daß Frauenzimmer, welche viele Kinder gebohren haben, vor andern länger leben*).

Die phisischen Ausschweifungen sind um so mehr den schwachen Alten schädlich; **) und noch mehr wird der Körper durch Reitzmittel zerrüttet, deren sich Alte bedienen, um die Kraftlosen Triebe aufzuregen.

---

*) Franks medlz. Polizei. I. B. S. 398.

**) Von solchen Alten sagt man: Animas in vulnere ponunt.

XXI.

Gewöhnung an eine bestimmte Ordnung des Lebens.

Ein vorzügliches Erhaltungsmittel der Gesundheit im Alter ist die Gewöhnung an eine gewisse Ordnung des Lebens; sie erhält die Ruhe und Gleichmäßigkeit, die durch plötzliche Abwechselungen und Kontraste so sehr gestöhrt wird. Wir finden eine solche regelmäßige, freylich oft zu einer pedantischen strengen Einrichtung gehende bey Leuten die vorzüglich alt werden; ihre gewöhnlichen Handlungen, die Stunden des Essens, des Schlafes und anderer Verrichtungen folgen einander in einer bestimmten Ordnung, von der man nicht leicht abweicht und schon im voraus sind die Geschäfte und Verrichtungen der kommenden Tage bestimmt. Galen*) erzählt uns von dem Antiochus, einem über achtzig Jahr alten römischen Arzte: Täglich ging er 3 Stadien (beynahe 1500 Schritt) von seinem Hause auf das Forum, wo die vornehmsten Römer täglich versammelt waren; bey diesem Ausgang besuchte er die

*) De Sanitate tuend. L. V. cap. 4.

Kranken, die in der Nähe wohnten. Hatte er aber weiter zu gehen, so ließ er sich tragen oder fahren. In seinem Hause befand sich ein kleines Zimmer, welches im Winter geheitzt, und im Sommer nur mäßig gewärmt wurde, wo er sich alle Morgen, ehe er zu Stuhle ging, den Körper erwärmen und reiben ließ. Auf dem Forum pflegte er um 9 oder 10 Uhr etwas Brod und Honig mit Wasser abgekocht zu genießen, und nun blieb er bis um 12 Uhr da, las oder erzählte. Darauf machte er sich vor dem Essen mäßige Bewegung, nahm ein frugales Mahl ein, das immer mit etwas zur Leibesöffnung dienenden anfing. Seine Abendmahlzeit bestand in etwas Fleisch oder in einem Vogel nebst der Brühe, worin es gekocht war. Und so lebte er bey vollkommenen Sinnen und gesunden Gliedern bis in das höchste Alter.

Ich selbst kenne mehrere wegen ihrer Gesundheit und lange Lebensbewunderte Greise, die eine solche genaue Ordnung von dem Antritt ihres Alters schon seit zwanzig und Jahren lang ununterbrochen beobachteten, und dadurch sich in der Gewohnheit zum Leben zu stärken scheinen*).

*) Plinius der Zweite zeichnet uns einen solchen vor=

XXII.

Von Krankheiten alter Leute.

Die Krankheiten alter Leute sind entweder solche, in die sie zufällig verfallen, und die eben so wohl in frühern Jahren treffen, oder solche, die sich aus der Beschaffenheit des Körpers und der Konstitution im Alter entwickeln. Bey einem großen Theil derselben, besonders der leztern, verwag die Kunst bloß Linderungsmittel. Abwendung größerer Gefahren, und Fristung des Lebens, aber auch dadurch wird das Alter erträglicher. Im hohen Alter leidet der Mensch an schweren Athemholen, Husten, Schnupfen, Mangel an Schlaf, Abnahme des Gesichts und Gehörs, Nierenschmerzen, beschwerliches Harnlassen, Gliederreißen, Zittern der Glieder, Schwindel, Heiserkeit, thränende Augen und wässerigte Nase, auch nicht selten an bösartigen Geschwüren.

---

treflichen ordnungsliebenden Alten. (Lib. III. Epistol. I.) Schon in frühsten Zeiten war diese Ordnung Alten eigen. So folgt beim Homer baden, essen und schlafen aufeinander, nach der Sitte der Greise. Odiss. XXIV. 253.

ἐπεὶ λουσαιτο φαγοι τε,
εὑδεμεναι μαλακῶς ἡ γαρ δικη ες̓ι γεροντων.

Arzneymittel dürfen nie ohne Noth gebraucht werden, bloß in Krankheit, und dann auf Rath des Arztes. Die Krankheiten alter Leute, beruhen auf Schwäche, zu welcher der Mensch mit der Abnahme der Lebenskraft und Zunahme der Jahre übergeht. Eine stärkende Diät, der Genuß von Wein, Fleischbrühen und dergl. dürfte also im allgemeinen kranken Alten empfohlen werden. Vornehmlich müssen sie sich hüten, wenn sie krank werden, von dem was sie bisher gewohnt sind, schnell abzugehen, daher ihnen eine plötzliche Umänderung ihrer gewohnten Speisen und Getränke übel bekommen würde. Nährende Mittel, Brühen mit Gallerten, Salep Sago, Chiokolade, ein gutes Glas Wein sind die Stärkungsmittel der Alten; freilich muß man mit dem Stärken und Reitzen vorsichtig seyn, um nicht eine übermäßige Reitzung hervorzubringen. Man muß sich hierbey sowohl nach dem vorhergehenden Zustande und nach der Lebensweise des Kranken, als nach seiner gegenwärtigen Beschaffenheit richten. Wenn besonders der Kranke vordem kärglich lebte, wenig Fleisch, keinen Wein oder starkes Getränk genoß, so muß man ihm solche Dinge in Krankheiten nur in nach und nach vermehrten Portionen reichen; kurz die Diät in Krankheiten muß sich so viel möglich

der gewohnten Lebensordnung in gesunden Tagen nähern.

Das Aderlassen ist der Regel nach, je älter der Mensch ist, um so weniger dienlich, und es ist ein schädliches Vorurtheil des Menschen, wenn sie zu einem hohen Alter gelangten, öfter Blut weglassen müßten, als da sie jünger waren; vielmehr werden sie an Blut und Säften ärmer, so daß ein solcher Verlust sie vielmehr erschöpfen würde. Es giebt indessen Zustände im hohen Alter, wo ein Aderlaß nützlich seyn kann, hierüber kann aber bloß der Arzt bestimmen. Ausleerende Mittel, Brechmittel, und Abführungen dürfen ebenfalls nicht nach eigener Willkühr genommen werden; wo sie nützlich seyn können, wird der Arzt bestimmen; aber ausserdem dürften sie im allgemeinen den Alter um so mehr schaden, bey dem Widersatz des Verlohrnen weit schwächer als in der Jugend ist. Die Ausleerungen durch den Stuhl gehen bey den meisten Alten nicht gehörig von statten, allein man würde sich durch Purgiermittel, besonders starke, sehr schaden; diätische Mittel, weiche Speisen, Honig Pflaumenmuß, Spargel, Genuß eines reinen Oehls, Buttermilch sind zu empfehlen, Klistire nur im Nothfall, ein allzuhäufiger Gebrauch derselben würde vielmehr den ohnedem schwachen Darmkanal nochmehr erschlaffen.

Indem wir uns dem Alter nähern, verliehrt unser Auge an Schärfe der Sehkraft, die Convexität der Hornhaut nimmt ab, so wie ihre Durchsichtigkeit nicht weniger die Reitzbarkeit der Sehnerven. Diese Abnahme wird verzögert durch mehrere Schonung der Augen, sobald man im ersten Anfang eine Schwäche derselben bemerkt, z. B. wenn man kleine Gegenstände nicht mehr so deutlich erkennt, ein stärkeres Licht des Abends nöthig hat, wenn beym Lesen die Buchstaben in einander fliessen, oder das Auge leicht ermüdet vom Lesen. Sobald man dieses bemerkt, ist es gut die Brille zur Hand zu nehmen, dadurch wird man vielmehr sein Auge stärken und länger konserviren; ja ich kenne einen Greis von 86 Jahren, der vom sechszigsten bis gegen das achtzigste Jahr sich der Brille bediente, und jetzt ziemlich klare Schrift ohne Brille lesen kann, sie daher weglegte. Man muß bey der Wahl der Brillen nicht sowohl auf die Vergrösserung sehen, sondern in wiefern sie dem Auge zuträglich sind, so daß man dadurch ohne Anstrengung klar und deutlich sieht. Es taugt nichts daß man sich bloß beym Abendlichte der Brille bedient.

Folgende Uebel begünstigen vorzüglich die Schwäche des hohen Alters, der Schlagfluß,

der Brand und die Auszehrung der Alten.

Der Schlagfluß ist bey alten Leuten eine Folge von Abspannung der Kräfte und Schwäche. Schon das Alter selbst bringt wegen der gestöhrten Thätigkeit in den körperlichen Verrichtungen gehinderten oder unregelmäßigen Blutumlauf, Verengerung der Gefäße, diese Krankheit herbey; vornehmlich erfolgt sie bey Personen die sich durch reichlichen Genuß starker Speisen und Getränke überreizt haben, entweder durch eine vorhergehende sehr reitzende Diät oder wenn diese Ueberreizung plötzlich geschieht, bey solchen die nur einer sehr frugalen Kost gewohnt sind. So habe ich mehrere alte schwache Greise vom Schlage gerührt gesehen, nach einer ungewohnten sehr reichlichen Mahlzeit, oder nach dem sie sich in starken Getränken übernommen hatten. Zuweilen gehen dem Schlagfluß schwindelhafte Zufälle, Kopfschmerz, ein Gefühl von Taubheit und Ameisenkriechen unter der Haut, Sausen vor den Ohren, ungewöhnlich Neigung zum Schlaf, auch krampfhafte Beschwerden zuvor; zuweilen erfolgt der Anfall plötzlich mit allen den bekannten Umständen, wird entweder durch die Kunst glücklich gehoben oder es bleibt eine Lähmung zurück.

Der Brand ist eine seltene Kranheit, ein Theil des lebenden Körpers wird zerstört, unbrauchbar für die Verrichtungen, und wenn dieses Uebel einen zur Lebenserhaltung nothwenigen Theil betrifft, wird das Leben selbst vernichtet; es entsteht dieser Brand gewöhnlich an den Fußzähen. Zuerst bemerkt man einen rothen Fleck, allmählich stirbt der Theil ab, der davon ergriffen wird, und trennt sich von dem übrigen Körper. Langsam verbreitet sich der Brand weiter bis zu den fleischigten Theilen und schleicht so bis zu den obern Theilen fort. Das Absterben der brandigten Theile erfolgt, ohne daß es die Kranken gewahr werden. Zuweilen ist dieser Zufall mit Schmerz verbunden, dann nimmt er gewöhnlich die Fußzehen ein, und ist eine Abwartung des Podagra. Die anfänglich umherwandernden Schmerzen ziehen sich auf einer Stelle zusammen, welche aufschwillt, sich oberflächlich entzündet, worauf bald ein Brandfleck entsteht. Beyde Arten von Brand, sowohl der schmerzlose als schmerzhafte sind von einem hohen Grade der Körperschwäche begleitet.

Die Abzehrung des Alters, (marasmus senilis) erfolgt im höchsten Alter mit allen den Zufällen die das abnehmende Leben mit sich bringt, aber auch zuweilen im frühe-

ren Alter. Eine trockne Magerkeit und Schwäche, Kälte der Glieder, Trockenheit des Mundes, öfteres schmerzhaftes Urinlassen, schweres Athmen, ein allmähliges Vertrocknen sind die Zufälle dieser Krankheit. Die Theile des thierischen Körpers werden endlich verdichtet und verhärtet, die Gelenkbänder und Sehnen werden knorplich, die Schlagadern verengen sich, dagegen die Blutadern sich ausdehnen; der Magen wird oft ganz verhärtet, die Säfte verlieren das gute Verhältniß ihrer Bestandtheile; die aus dem Stumpfwerden, Verhärtung und Unbrauchbarkeit der Organe erfolgende gehemmte Einwirkung der Lebenskräfte veranlaßt eine verminderte Ernährung des Körpers, eine überhandnehmende Mattigkeit und Schwäche. Die Kunst des Arztes und ein zweckmäßiges Verhalten des Kranken kann freylich auch hier noch das Leben fristen; — aber Schritt vor Schritt führt die Zeit selbst den Menschen hin zu denen, die vor ihm waren. —

Schwer zu tragen ist's das Greise = Alter; indeß gehts
Leise vorüber, und löscht leise die Sinnen uns aus;

Kommt unsichtbar, und macht was jetzt wir sehen unsichtbar,
Ungeschehenes kommt Morgen für Morgen ans Licht.
O des Menschenlebens in Wogen zerfließende Wogen!
Tage nach Tagen, sie gehen sanft in das Bette der Nacht.

Griechische Anthologie.

Ich kann diese Schrift nicht besser beschließen, als mit der Arbeit eines der edelsten Männer unserer Provinz der Lausiz, eines vortreflichen Dichters und Patrioten des Domherrn Adolph von Nostiz und Jänkendorf.

Greises-Alter.

Der letzte Strahl der Abendsonne schwand! —
der Eichenhein ruht schweigend wie das Grab!

ein rauher Herbstwind rauscht auf todten
Sand
das leicht entwehte Blätterdach herab!

Am Fuß der hundertjähr'gen Eichen steigt
vom Felsen dort, wo sich nach ebner
Bahn
der Pfad gewendet, langsam und gebeugt,
ein edler Greis den jähen Berg heran!

In seltnen Silberlocken wallt sein Haar!
dem Janus gleich, schaut sinnend er zurück
auf vor'gen Pfad, denkt dem nach: was
da war?
nach dem, was seyn wird? forsch sein re-
ger Blick!

Jetzt ruht er betend. Sanfter Schlaf befällt
sein Aug! auf seinen Arm, mit Trau-
erflor
umwunden, sinkt das Haupt! sein Engel
hält
stillsegnend ihm der Zukunft Spiegel vor.

Da sieht er Weib — Kind — Freunde! ihm voran
gegangen! Tief im Hintergrund erscheint
ein Seraph! winkt ihm, Palmen zu empfahn,
gereift durch Hitz', und Thränen drauf geweint.

Und schmerzlos, wie des Sommervogels Flug
sich aus der Hülle hebt, so sanft entstrickt
der Tod den Greis! Sein guter Engel trug
ihn in das Land, zu dem er aufgeblickt!

Der du den Kindern Lebensodem leihst,
dem Jüngling Kraft, und Muth dem Mann! des Hand
den Faden wob! o knüpfe, wenn er reißt
ihn an der höhern Wesen Kettenband!

Du, der dem Greis nur Hoffnung übrig ließ
zur Führerin, — sein Lohn sey doppelt schön!
die Wahrheit schenkt, was Glaub ihm hier verhieß!
Unsterblichkeit führt ihn zum Wiedersehn!

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Struve, Christian August,

Der Gesundheitsfreund des Alters oder praktische Anweisung wie man im Alter seine Gesundheit erhalten, sein Leben verlängern und froh genießen kö nne

Hannover 1805

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.848
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11106812-6